மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஆகஸ்ட் 1998 விலை ரூ. 10

உங்களுக்காக...

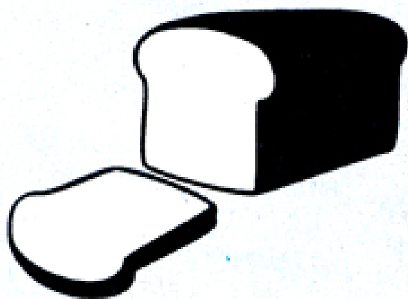
பிரச்னைகளுக்கு...

அழகுக்கு...

ஆன்மீகத்திற்கு...

மங்கையர் மலர்

ஆகஸ்ட் '98
மலர் : 18
இதழ் 7



பிரட் தயாரிப்பாளர்களுக்கு ஒரு ஆலோசனை! ஸ்லைஸ்ட் பெரிய பிரட் வாங்கி அன்றே முழுவதும் உபயோகிக்க முடியாமல் சிலருக்கு தேவையில்லாமல் இருக்கும். மேலும் இப்போது ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூற்றுப்படி அன்றே உபயோகித்தால் நல்லது. அதனால் 4 ஸ்லைஸ் அடங்கிய பாக்காக விற்றால் தேவையானதை மட்டும் வாங்கி அனைவரும் உபயோகிக்க சௌகரியமாக இருக்குமல்லவா?

— லக்ஷ்மி துரைஸ்வாமி

சில வார்த்தைகள்...

சிநேகம் வளர்ப்போம்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

பாராளுமன்றத்தில், மகளிருக்கான இட ஒதுக்கீடு குறித்த மசோதா படாதபாடு பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. அடிக்கடி இது பற்றியும் பேச்சு எழும். திரும்பவும் அமுங்கிவிடும். போகும் இடங்களிலும் இந்தக் கேள்வி எழும். "ஆமாம் இந்த மசோதா பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?" என்று. அவல் போல மெல்லுவதற்கு, பொழுது போவதற்காக எப்போதேனும் எடுத்துக் கொள்ளப்படும் ஒரு விஷயமாக ஆகி விட்டது.



மசோதா பற்றிய பல்வேறு கருத்துக்களை படித்துக் கொண்டே வந்தபோது கிடைத்த ஒரு செய்தி மனதை ரொம்ப உறுத்தியது. "உங்களைப் போல, தென்னிந்தியர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவது போல இதை வட இந்திய ஆண்களால் ஏற்றுக் கொள்ளவே முடியாது. இன்னும் இங்கு பல குடும்பங்களில் மாமனாரோ, வீட்டுக்குப் பெரிய ஆணோ இருக்கும் இடத்தில் பெண்கள் முக்காடினை இழுத்துக் கொண்டுதான் நிற்க வேண்டும். முதலில் அந்த இடத்திற்கு வரவே தயங்குவார்கள். இப்படி இருக்கும்போது பெண் களுக்கு இட ஒதுக்கீடு என்பதை யெல்லாம் அவர்களால் சகித்துக் கொள்ளவே முடியாது."

இன்னமும் நாம் எந்த நூற்றாண்டில் இருக்கிறோம் என்று தான் அலுத்துக் கொள்ள வேண்டியதாக இருக்கிறது. வீட்டுப் பெரியவர்களுக்கு மரியாதை காண்பிப்பது அவசியம். எதற்கெடுத்தாலும் வாக்குவாதம்... இதையும்தான் நாம் எதிர்க்கிறோம்.

வேண்டாம் முடிந்தவரை 'அட்ஜஸ்ட்' செய்து கொள்ளுங்கள் என்றுதான் சொல்லுகிறோம்.

அந்த எல்லைக்கோடு வகுத்துக் கொண்டு கவனமாக நடப்பது இருக்கிறதே, அது சர்க்கஸ் கம்பியில் நடப்பது போலத்தான். குடும்ப வாழ்க்கை, சமூகப் பாதுகாப்பு, குழந்தைகளின் நலன் என்பதற்காக முடிந்தவரை ஒத்துப் போவது, விட்டுக் கொடுப்பது தேவைதான். ஆனால் அதுவே 'எல்லை மீறி' னால் அப்போது வாய்மூடி மௌனமாக இருப்பது என்பது மகாதுரோகம். எல்லை மீற ஆரம்பிக்கிறார்கள் என்னும் போதே அதைக் கண்டிப்பது, தனது எதிர்ப்பைக் காட்டி விடுவது என்பது நல்லது.

அப்படி இல்லாமல் போய்த்தான் தலைமுறை தலைமுறையாக எல்லை மீறிய அடிமை சேவகம் இங்கு வந்து விட்டது. எங்கே விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும், எங்கே சீற வேண்டும் என்பதில் மிகத் தெளிவாக இல்லாத பெண்கள்தான் வாழ்க்கை யைக் குழப்பிக் கொள்கிறார்கள். அதிகமாக விட்டுக் கொடுக்கும்போது சங்கிலி பிணைக்கப்படுகிறது.

அதிகமாகச் சீறினாலோ உறவும் உலகமுமே இவர்களை விட்டு விலகிவிடுகிறது. இந்த இரண்டையுமே இன்றைய பெண்களிடையே பார்க்கும் போதுதான் வேதனையாக இருக்கிறது. 'பேலன்ஸ்டா'க இருங்கள் இருங்கள் எனத் திரும்பத் திரும்ப வலியுறுத்துவது அதற்காகத்தான்.

அடிமைப்பட்டுப் போன தலைமுறைகளின் வெளிப்பாடுதான் இந்த வீட்டு ஆண்களுக்கு எதிரே 'நிற்காமல்' அல்லது 'நின்று' கொண்டே இருப்பது. ஏன்? வீட்டுப் பெரியவர், வணங்கலாம். உள்ளுக்குள் அவரைப் பற்றிக்குமுறிக் கொண்டே முகத்தை மறைத்துக் கொண்டு விடுவதால் மரியாதை வந்து விடப் போகிறதா? இது அதோடு போவதில்லை. அதைப் பார்த்து விட்டு வரும் நம்மவர்க் குடும்பப் பெரியவர்கள்,

"ஆஹா பார் அந்த வீட்டுப் பெண் எவ்வளவு அடக்கமாக இருக்கிறாள். நம்ம வீட்டிலும் ஒண்ணு இருக்கே..." என்று டீ.வி. மாமியார் போல தோளில் இடித்துக் கொள்ளாத குறைதான். தேவைதானா?

அதற்காகக் கால்மேல் கால் போட்டுக் கொண்டு தன் உயர்வை வெளிப்படுத்தவும் தேவையில்லை. குடும்ப உறவுகள் ஆத்மார்த்தமான நட்பு ரீதியில் அமைய வேண்டும் என்பதுதான் நம்முடைய கோரிக்கை. குடும்ப உறவுகளில் நட்பா? இல்லவே இல்லை. சட்டையை மாட்டிக் கொண்டு வெளியே போய் நண்பனைத் தேடுவார்கள். மனைவியை ஏன் தோழியாக நினைக்கக் கூடாது, பழகக் கூடாது? கணவனும் மனைவியும் ஏன் தோழர்களாக இருக்கக் கூடாது.

சமீபத்தில் ஸ்வாமி தயானந்த சரஸ்வதி அவர்களைச் சந்தித்தபோது ரொம்ப அழகாகச் சொன்னார், "முதல்ல இந்தச் சமுதாயத்தில் ஆண்கள் திருந்தணும். எத்தனை படித்தவனா இருந்தாலும் மனைவியை உடமையா நினைக்கிறான். தன்னுடைய பைக், பர்ஸ், சாவிக் கொத்து போல மனைவியும் ஒரு உடைமை. இருபது வருடங்களுக்கும் மேலாக அம்மா வீட்டில் வளர்ந்த பெண் கல்யாணமானவுடன் தன் பிறந்த வீட்டு உறவுகளையே மறந்துடணமாம். இவன் அம்மா, அப்பாவை மறப்பானா?

கல்யாணத்தில சப்தபதிக்கு அப்புறம் 'சக்ய ஹோமம்' என்று ஒன்று உண்டு. 'நானும் நீயும் தோழர்கள். இனி வாழ்க்கையில் சிநேகிதர்களாக வாழ்வோம்' என்று சொல்வது இது. ஆனால் கல்யாண கலாட்டாவிலே இதை யார் கவனிக்கிறார்கள்" என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தார் சுவாமிகள்.

லைட் மியூசிக் டிரம்ஸ் சத்தத்திலும், யார் யார் என்ன நகை போட்டிருக்கிறார்கள் என்ற கவனத்திலும் எத்தனையோ திருமண மகத்துவங்கள் மறைந்து விட்டன. அதிலே இதுவும் ஒன்று. கணவன் மனைவியிடையே சிநேக

பாவம் வரவேண்டும் என்று சொல்வது புது விஷயமில்லை, வேத காலத்திலேயே இருப்பது தான். அதை நாம்தான் மறந்து விட்டோம்.

ஒரு பக்கம் மிக நவீனமான பெண்கள், நாங்கள் பணத்திற்காக எதையும் 'துறக்க'த் தயார் என உடல் காட்டும் பெண்கள், இன்னொரு பக்கம் மாபெரும் சாதனைகளை பல்வேறு துறைகளில் பல போராட்டங்களுக்கும் நடுவில் படைத்துக் கொண்டிருக்கும் நவயுகப் பெண்கள், மற்றொரு பக்கம் நசுக்கித் தேய்க்கும் எறும் பாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பெண்கள். இப்படிப் பல்வேறு முகங்களைப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

அரசியல் என்பதை இன்னும் சாதாரண நிலையிலுள்ள பெண்கள் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத நிலையில்தான் இருக்கிறார்கள். அரசியலில் நுழைந்து சாதனை படைத்த பெண்கள் மிகக் குறைவு. அதிலும் பெரும் பாலோருக்கு மிகப் பலமான அரசியல் பின்னணி இருக்கும். அதனால் அவர்கள் 'நாங்களும் அரசியல்வாதிகள்'தான் எனச் சொல்லிக் கொள்ளலாம்.

ஆனால் பஞ்சாயத்துகளில் இந்த அடிப் படையில் நிறைய பெண்கள் வந்திருக்கிறார் கள். அவர்கள் ஆட்சி செய்யவில்லை, அவர் களின் கணவர்கள்தான் நிழல் அதிகாரம் செய் கிறார்கள் என்றெல்லாம் சொல்கிறார்கள். ஏதோ, ஆக மொத்தம் தேர்தலில் நின்று வந்து விட்டார்கள், இல்லையா? கொஞ்ச நாள் ஆனால் அவர்களே தயக்கங்களை களைந்து சுயமாக சிந்திக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

அதே போலத்தான் பொது அரசியலிலும் பெண்கள் சகஜமாக வருகின்ற நிலைமை வர வேண்டும். எல்லாத் துறைகளிலும் வெற்றிக் கொடி நாட்டி வரும் பெண்ணால் இது முடி யாதா என்ன?

பெண்கள் அமைப்புக்கள் இந்தியாவெங்கும் விரிந்து கிடக்கின்றன. ஒன்றிணைந்து இவை குரல் கொடுக்குமானால் தடைகள் கண்டிப் பாக நீங்கும். கிச்சன் காபினெட், சேலை அரசு என்றெல்லாம் விமர்சனங்கள் செய்யப்படுவது அப்போதுதான் ஒழியும். உலகெங்குமே அர சியலில் ஆண்களின் ஆதிக்கம்தான் அதிகம். ஏன் அதை இந்தியாவில் மாற்றக் கூடாது?

இந்தியாவில் மாற்றுவோம், இருக்கட்டும். வீடுகளில் தோழமையை வளர்க்கலாமே! 'சகியே' என ஹரிஹரன் உருகிக் காதல் பாட் டுப் பாடினால் அதைக் கேட்டு மகிழ்வது மட்டுமல்ல. 'சகி', சக தோழி, சிநேகிதி என்ற எண்ணத்தை ஆண்கள் மனத்தில் பதியவைத்துக் கொண்டால் நன்றாக இருக்கும்.

பெண்களும்தான்! சில பெண்கள் ஆணை கூடைக்குள் போட்டு வைக்கும் கோழியாக நினைக்காமல், ஆண்மை மிகுந்த நண்பனாக பாவிக்கலாம், பழகலாம்.

ஆன்மீக



• மூன்று கால பூஜை...

ஆடி அழைத்து வரும் என்ற ஒரு சொல் உண்டு. அதாவது ஆடி மாதம் முடிவடையும் போது பண்டிகைகள் ஒவ்வொன்றாக அணி வகுத்து வரத் தொடங்குகின்றன. ஆனால் ஆடி மாதத்தில் மட்டும், திருமணம் புதுமனை புகுதல் போன்ற பல சுப நிகழ்ச்சிகள் நடத்தப்படுவதில்லை. எனவே இம் மாதம் மட்டும் சூன்ய மாதமாக ஆகக் கூடாது என்பதாலோ என்னவோ தேவி பூஜைக்குச் சிறப்பு நல்கி, தமிழகத்தில் மட்டுமின்றி கேரளத்தின் தலைநகரான அனந்தபுரி என அழைக்கப்படும் திருவனந்தபுரத்திலும் இம்மாதம் பூஜைகளுக்கு சிறப்பு தரும் மாதமாக ஆகி விட்டது.

திருவனந்தபுரத்திற்கு ஒரு தனிச்சிறப்பு உண்டு. இங்கே கேரள மண்ணின் பண்பாடுகள், பழக்க வழக்கம், பூஜை முறைகள் இவற்றோடு, தமிழ் மக்களின் பண்பாடுகள், பழக்க வழக்கங்கள், பூஜை முறைகள் ஆகியவையும் இரண்டறக் கலந்து பல குடும்பங்களிலும் காணப்படுகிறது. கோயில்களிலும் அவ்வாறு காணப்படுகிறது. பல தேவி கோவில்களிலும் தலைநகரில் ஆடிச் செவ்வாய் ஆடி வெள்ளியன்று அம்மனுக்கு விசேஷமான அலங்காரங்கள், புஷ்பாபிஷேகம் எலுமிச்சை விளக்கு போடுதல், பூப் பாவாடை சார்த்துதல் என்று சிறப்பாக நடைபெறுகிறது. இது ஒரு புறமிருக்க, கோவில்களில் தேவியை மகிழ்விக்க கும்மி, கோலாட்டம், பின்னல் கோலாட்டம் விளக்கு வைத்து வளைய வந்து பாடுதல் போன்றவை வருடா வருடம் கோலாகலமாக நடக்கின்றது. சிறுமியரும், கன்னியரும் அழகாக அலங்கரித்துக் கொண்டு கோலாட்டம் அடிக்க, மாதர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து ஸ்ரீலலிதா சஹஸ்ரநாமம், சௌந்தர்யலஹரி, தேவி பாடல்கள் இவற்றைப் பாடி கோவிலுக்கு வரும் பெண்களுக்கு வெற்றிலை பாக்கு பழம் மஞ்சள் பூ. நைவேத்யம் என்று கொடுப்பதும் அழகுற நடக்கிறது.

முப்பது வருடங்களுக்கு மேல் திருவனந்தபுரம் கரமனையில் சத்திய வாகீஸ்வரர் கோவிலில் போற்றியாக இருந்து ஓய்வு பெற்ற ஸ்ரீ முக்யப் ப்ராம்மண ஆச்சார்யா அவர்கள் கூறுகிறார்–

"அம்பாள் கோமதி, புவனேஸ்வரி, பார்வதி மங்களநாயகி அன்னபூரணி, காமாட்சி என்ற பெயருடையவளாய் எழுந்தருளியிருக்கும் கோயில்களில் எல்லாவித மலர்களாலும் அர்ச்சனை செய்யலாம். ஆனால் மஹாகாளி, பைரவி, துர்க்கை,



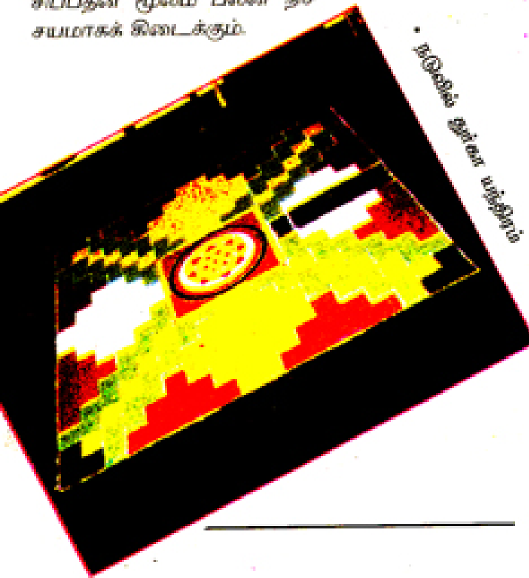
• துர்கா யந்திரம்



• பூஜை நடக்கும் இடம்



சாமுண்டி என்ற பெயருடையவளாய் அமையும்போது பயம் போக்கவும், சத்ரு பாதை ஒழியவும் சிவந்த மலர்களைக் கொண்டு அர்ச்சிப்பதன் மூலம் பலன் நிச்சயமாகக் கிடைக்கும்.



• நடுவில் துர்கா யந்திரம்

ஒவ்வொரு விதமான காரிய சித்திக்கும் பூஜை முறைகளிலும் நைவேத்யமும், ஏன் மலர்களும்கூட வேறுபாடுகள் உண்டு. எனவே அதை அறிந்து முறைப்படி, மிகுந்த பக்தி, ஆசாரத்துடன் செய்தால் பலன் கிடைக்காமல் போகாது. அதை விட்டு விட்டு ஏனோ தானோ வென்று பூஜை செய்வதும், யாரோ சொன்னார்கள் செய்தோம், பலனே இல்லை என்று குறைபட்டுக் கொள்வதாலும் என்ன பலன்" என்கிறார்.

கோவில்கள் மட்டு மன்றி வீடுகளிலும் ஆடி மாதம் சிறப்பாக நடத்தப்படும் பூஜை பகவதி சேவை எனப்படும் பூஜையாகும். வருடத்தில் எந்த மாதத்தில் செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டாயமும் ஒருமுறை தொடங்கி வைத்தால் எல்லா வருடமும் செய்துதான் தீர வேண்டும் என்ற கட்டாயமும் இல்லாத இப்பூஜை ஆடி, தை மாதங்களில் கேரளத்தின் பல இடங் களிலும் குறிப்பாக திருவனந்தபுரத்திலும் விசேஷமாகச் செய்யப் படுகிறது.

வீடுகளில் சுப காரியங்கள் நடப்பதற்கு முன்பாகவோ அல்லது பின்பாகவோ காரிய சித்திக்காகவும், ஐஸ்வர்யமும் நன்மைகளும் பெருகவும் இப்பூஜை செய்யப்படுகிறது. எளிய முறையில் சிறிதளவு புஷ்பங்கள் குங்குமம் அட்சதை நைவேத்யம் என்று செய்யப்படும் இப்பூஜை ஆடம்பரமாக ஆவது பூவின் நிறைவு அதிகமாகும் போதுதான். தனது பதினெட்டாவது வயதிலிருந்து இந்த தேவி பூஜையை வீடுகளில் நடத்திக் கொடுத்துக் கொண்டு வரும் மணி வாத்தியார் அவர்களைச் சந்தித்து மங்கையர் மலரில் நாம் இங்கு நடத்தும் பகவதி சேவையைப் பற்றி எழுத ஆசைப்படுகிறேன் என்று சொன்னபோது, புகைப்படங்கள் தந்து உதவினார், விவரங்களையும் கூறினார்.

பகவதி சேவை: பூஜை துவங்குவதற்கு முன் துர்கா யந்திரம் போடப்படுகிறது. மஞ்சள் பொடி, அரிசி மாவு, பச்சை குங்குமம், காவி நிற குங்குமம், கருப்பு நிறப் பொடி இவைகளால் வண்ண மயமாகும் துர்கா யந்திரம் அவரவர் கைவண்ணத்தின்படி மேலும் அழகு படுத்தப்



சோப்பு போடுகிறார்கள்!

குழந்தைகளையும் அழகிப் போட்டி மோகம் விடுவதில்லை போலும்! பிரிட்டனில் வருடா வருடம் பியர்ஸ் சோப் குழந்தைகளுக்கான அழகிப் போட்டியை நடத்தி வருகிறது. சென்ற வருடத்திற்கான பரிசு பெற்ற -'மிஸ் பியர்ஸ்'தான் நீங்கள் படத்தில் பார்க்கும் குழந்தை. ஆனால் சென்ற வருடத்தோடு இவர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் அழகிப் போட்டியை நிறுத்திக் கொண்டு விட்டார்கள்! காரணம் இவர்கள் தங்கள் உபயோகிப்பாளர்களிடம் எடுத்த 'சர்வே'ப்படி நவீன நாகரீக உணர்வுகளைத்தான் எதிர்பார்க்கிறார்களாம், குடும்பப் பாங்கான புகைப்படங்கள்விட!

ஆமாம், இவர்கள் ஏன் இத்தனை நாட்களாகக் குழந்தைகளுக்கு அழகிப் போட்டி நடத்தினார்களாம்? இவர்களுடைய விளம்பர வாசகம், 'அழகிய பெண்ணை உருவாக்குகிறோம், (சோப்பு போட்டுத்தான்!) என்பதால்தான்!

— சாந்தி

நன்றி: 'தி ஹிந்து'

படுகிறது. துர்கா யந்திரத்தின் மேல் கணபதி, தேவி, தக்ஷிணா மூர்த்தி இவர்களை விளக்கில் ஆவாஹிக்க மூன்று விளக்குகள் நுனி இலையில் அரிசி பரப்பி பீடமாகிய அதன் மேல் வைக்கப் படுகின்றன. வலது பக்க விளக்கில் கணபதியை யும் நடுவில் இருக்கும் விளக்கில் தேவியையும், இடதுபுற விளக்கில் தக்ஷிணாமூர்த்தியாகிய குருவையும் ஆவாஹிக்கிறார்கள். ஆத்ம சுத்தி யோடும் ஒரு நிலைப்பட்ட மனதோடும் பூஜையை சந்தியாகாலம் தொடங்கும் முன் தேவியின் பரிவார தேவதைகளை மனதில் தியானித்து பலவிதமான மலர்கள் கொண்டு ஸ்ரீலலிதா சஹஸ்ரநாமம் த்ரிசதி நமஸ்கார ஜபம் என்று கிட்டத்தட்ட மூன்று மணி நேரம் நடக்கும் இந்த பூஜையின் தீபாராதனை நடப்பது இரவு ஒன்பது மணி அளவில்தான்.

அதாவது ஒன்றாம் யாமம் எனப்படும் நேரத்தில் தேவி சாந்த சொரூபியாக இருக் கிறாள். நைவேத்யமாக அரவணை என்று சொல்லப்படும் சர்க்கரைப் பொங்கலும் உளுந்து வடையும் பஞ்சாம்ருதமும் நிவேதிக்கப் படுகிறது. சாதாரண சர்க்கரைப் பொங்கல் போல் அல்லாமல் 1 பங்கு அரிசி என்றால் சுமார் மூன்றரை மடங்கு வெல்லமும் நிறைய நெய்யும் சேர்த்துச் செய்யும்போது லேகியத்தின் நிறம் போல் பளபள என்று ஆகிறது. இது 10 நாட்கள் வரை அப்படியே இருக்கும்.

சிறிதளவு புஷ்பம் குங்குமம் அட்சதை என்று மிக எளிமையாக பூஜையை நடத்தும் மணி வாத்தியார் பல வீடுகளில் பூஜைக்கு என்று மிக அதிகமாக பல வகையான பூ வாங் கும்போது அதை அழகாக அலங்கரித்தால் என்ன என்று மனதில் ஒரு எண்ணம் தோன்றியபோது தொடங்கியதே இந்த அலங்காரங்கள். இதெல்லாம் அவரவரின் மனோ தர்மம்தானே ஒழிய கட்டாயம் ஒன்றும் இல்லை என்கிறார். வாய் மந்திரங்களை ஸ்பஷ்டமாக உச்சரிக்க, பூஜை முடிவதற்குள் கை விளக்கைச் சுற்றி அழகான பூப் பாவாடை விரித்து தேவி அமர்ந்திருக்கும் தோற்றத்தைத் தரும்படியான அலங்காரம் செய்கிறது. அங்கங்கே செருகலாக வைக்கப் படும் தாழம்பு தேவியின் புஜங்கள் போல் தோன்றுகிறது.

அந்தப் பூஜையில் காலையில் தேவியை விளக்கில் ஆவாஹனம் செய்து துர்க்காஷ்டகம் சொல்லி துர்க்கையாக ஆவாஹித்து வெண் பொங்கல் நைவேத்யமும், மதியம் லட்சுமியாக ஆவாஹனம் செய்து சித்ரான்னங்கள் நைவேத்யமும் இரவில் சரஸ்வதியாக ஆவாஹனம் செய்து சர்க்கரைப் பொங்கல் நைவேத்யமும் செய்து வெகு சிறப்பாக நடத்தப்படுகிறது.

கேரள மாநிலம் பிற மாநிலங்களை ஒப்பு நோக்கும்போது பசுமை நிறைந்ததாய் செழுமை நிறைந்ததாய், கல்வித்தரம் வாழ்க்கைத் தரத்தில் உயர்ந்ததாய் காட்சி தருகிறது. இங்கே கோவில் களில் ஆகட்டும் வீடுகளில் ஆகட்டும் ஆசார அனுஷ்டானங்களை கடை பிடித்து சிரத்தையுடன் செய்யும் பூஜைகளால்தானோ என்னவோ சாப்பாட்டுக்கே வழியில் லாமல் திண்டாடும் நிலை என்ற நிலை யில் வாழ்பவர்களே கிடையாது என்று சொல்லலாம். ஆன்மீகம் தழைக்கத் தழைக்க நாடு வளமுறும். நாமும் நலம் பெறுவோம்.

— பார்வதி சூர்யா

குடும்ப தலைவிகளின் சரியான தேர்வு

chefmaster™

INSTANT CHAPPATHI MAKER

ஒரு வாடிக்கையாளர் கூறுகிறார்.

"நான் chefmaster ஐ வாங்கும் வரை அனைத்து சப்பாத்தி மேக்கரும் ஒன்றுதான் என நினைத்தேன். ஆனால் அது தவறு என்று உணர்ந்தேன். chefmaster ல் மட்டுமே விசேஷ 'GERMAN THERMOSTAT,' 'DUPONT' அங்கீகாரம் பெற்ற 'TEFLON-2' Coating, துருப்பிடிக்காத சேலம் ஸ்டீல் மூடிகள் மற்றும் ISI முத்திரை பெற்ற ப்ளக் ஆகிய தனித்தன்மையான அம்சங்கள் உள்ளன. மேலும் 1 வருட உத்தரவாதமும் உள்ளது இவையனைத்தும் போதாதா நான் என் chefmaster ஐ தேர்வு செய்தேன் என்று."

எத்தனையோ சப்பாத்தி மேக்கர்கள் வந்து போகலாம். ஆனால் அனைவரும் விரும்புவது நிரந்தரமான chefmaster மட்டுமே







TEFLON IS REGD TRADEMARK OF DUPONT - USA

Distributors:

சென்னை	: Sha Tharaji Ramlal & Sons, 50, Basiyakaralu Naidu Street, Chennai Ph : 518558
சேலம்	: V.C.R.Metals Company, 8-B, Second Agraharam, Salem. Ph : 260205, 262393
கோவை	: Hi-Tech Engineers, 92, Lakshmi Towers, Mettupalayam Road, Coimbatore. Ph : 446231
திருச்சி	: Mangal & Mangal, 25, NSB Road, Trichy. Ph : 702324, 702360

தயாரிப்பாளர் : **Premier Machine Tools**, Regd. off : 84-A, Vinayakar Street, Sivananda Colony, Coimbatore - 641 012, INDIA. Ph : 436833 Fax : 0422-439389

முக்கிய நகரங்களில் **DISTRIBUTOR** தேவை.



• விஸ்வநாதன்
ராக்ஷா



ஓடி விளையாடு பாப்பா!

பள்ளிகள் திறந்து விட்டன. மூக்கும் முழியுமாய் மழலை மாறாத குழந்தைகள். காலை நேரத்தில் வேனிலும், ரிக்ஷாவிலும், ஆட்டோவிலும் பிதுங்கி கான்வென்ட்டுக்குப் பயணிக்கின்றனர். அந்த பால் மணம் மாறாத குழந்தைகளின் முதுகில் அவர்களை விடக் கூடுதல் கனத்தில் புத்தகச் சுமைகள். தனியாக 'வாட்டர் பேக்', 'லஞ்ச் பாக்ஸ்' போன்ற எக்ஸ்ட்ரா பிட்டிங் கூடை.

பள்ளிகளில் வயதுக்கு மீறிய பாடத்திட்ட அவஸ்தை. வீட்டுக்கு வந்தால் துவங்கி விடுகிறது 'ஹோம் ஒர்க்'. படிப்பது தவிர வாழ்க்கையில் ஒன்றுமே இல்லை என்பது போல் பெற்றோரின் உருட்டல் மிரட்டல் அதையும் கடந்து அடி, வசவுகள். அறிவாளியாக்கப் போகிறோம் என்ற ஆசை வெறியில் பெற்றோர்கள் குழந்தை களை இயல்பாகவே சிந்திக்க விடாத அவலம்.

இருப்பினும் இன்று குழந்தைக் கல்வி அவசியமாகி விட்டது. பலரின் மனத்திலும் இருக்கும் சில சந்தேகங்களை கேள்வியாக்கி கல்வியாளர் எஸ்.வி. சிட்டி பாபுவை சந்தித்து உரையாடினோம்...

குழந்தைகளின் பள்ளிச் சூழல், கல்வி முறை எப்படி இருக்க வேண்டும்?

"இப்போதெல்லாம் குழந்தை கள் 2½ வயதிலேயே கான்வென் டுகளில் சேர்க்கப்பட்டு விடுகிறார்கள். கே.ஜி. வகுப்புகள் நமது காந்திஜி, நேருஜியை விட பிரபலமாகி விட்டதை யாராலும் மறுக்க முடியாது. என்றாலும் பல பள்ளிகள் குழந்தைகளுக்குச் சிறைக்கூடமாகவே திகழ்கிறது. இது மிகவும் அபாயமானது. பள்ளிச் சூழல் என்பது மரியம் மான் டசரி அம்மையார் சொன்னது போல,

அன்பும் அரவணைப்பும் மிகுந்த முறையில் குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டும். அவர்கள் கல்வி மிக மகிழ்ச்சியான சூழலில் இருக்க வேண்டும். குழந்தைப் பள்ளி ஒரு வீட்டின் உணர்வை (Homely atmosphere) உண்டாக்க வேண்டும். அவர்கள் கடுமை கண்டிப்புக்கு ஆளாக்கப்படாமல் இயற்கையான முறையில் அவர்களின் வெளிப்பாடுகள் இருக்க வேண்டும். எல்லாக் குழந்தைகளோடும் சேர்ந்து கலந்து விளையாடி, விட்டு கொடுக்கும் தன்மை கூட்டு ணர்வு போன்ற பல நல்ல பழக்கங்களையும் எண்ணங்களையும் பெற வழி வகுக்கும் இடமாக கல்விக் கூடங்கள் திகழ வேண்டும். சிறைக் கூடம் என்று நினைக்காத அளவிற்குச் சுதந்திரமாக குழந்தைகள் உணர்ந்தால் அந்தச் சூழல் நல்ல பள்ளிச் சூழல்.

கல்வி முறை என்பது மூன்று வயதிலிருந்து ஐந்து வயது வரை வாய்வழிக் கல்வியாக விளையாட்டு மூலம் கல்வியாக இருக்க வேண்டும். ஒரே விதமான நாலு ரைம்ஸையும் ஏபிசிடி. யையும் மட்டுமே சொல்லிக் கொடுக்கக் கூடாது.

நம் தாய்மொழியில் அமைந்த மகா கவி பாரதியாரின் 'ஓடி விளையாடு பாப்பா' போன்ற நல்ல பாடல்களைச் சொல்லித்தர வேண்டும். அதில் 'காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு, பின்பு கனிவு கொடுக்கும் நல்ல பாட்டு, மாலை முழுவதும் விளையாட்டு' என்ற நல்ல சின்ன டைம்டேபிளே குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது. எத்தனை நீதி அதில் புகட்டப்படுகிறது. பொய் சொல்லக் கூடாது தைரிய



• சிட்டிபாபு





மாய் இருக்க வேண்டும் என்று அத்தனையும் அழகாக எளிமை யாய் இருக்க அதை விட்டு விட்டு எதை எதையோ சொல்லிக் கொடுப்பது வேடிக் கையாய் உள்ளது.

2½ வயது முதல் ஐந்து வயது வரை குழந்தையின் பருவம் மிகவும் ஷார்ப்பானது. ஏனெனில் அப் போதுதான் அது வெளி உலகத்தைப் பார்க்க ஆரம்பிக்கிறது. அதற்குள் ஏன் எப்படி எதற்கு என்ற கேள்வி நிறைய முளைவிடும். அதற்குச் சரியான பதிலைப் பெற எல்லோரிடமும் கேள்விகளை கேட்கும். இந்த சமயத்தில் நீ இதை மட்டும்படி. எழுது போதும் என்ற பாணியில் கல்வி முறை இருந்தால் குழந் தைகள் அறிவாற்றல் மங்கிப் போகுமே தவிர அதிகரிக்காது.

இயற்கையான மலருக்கும் செயற்கையான மலருக்கும் உள்ள வித்தியாசம்தான் குழந்தைகளுக்குத் திணித்தல் மூலம் வரும் அறி வுக்கும் விளையாட்டின் மூலம் கல்வியில் மலரும் அறிவுக்கும் இடையில் உள்ளது.

அன்றாடம் பார்க்கும் பயன்படுத்தும் மின்சாரப் பொருட் கள் போன்றவற்றைக் கண்டு பிடித்த விதம், கண்டு பிடித்த விஞ்ஞானியின் கதை, கொஞ்சம் நமது இதிகாச கதைகள், நாட்டுத் தலைவர்கள், சுதந்திரக் கதைகள் என குழந்தை முக்கியமாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்களை அவரவர்களின் மாநில மொழியில் சொல்லித் தரலாம். ஆங்கிலத்தைப் பிராண வாயுவாகக் கருதி நமது தாய் மொழியை அறவே ஒதுக்கும் நிலைமை மாற வேண்டும்.

கல்வி என்ற பெயரில் கிலோ கணக்கில் நோட்டுப் புத்தகம் என்ற சுமை கள் அதன் முதுகில் ஏற்றப்படுவதோடு அதன் பிஞ்சு நெஞ்சிலும் சுமையாக தரும் கல்வி முறை அபாயமானது.

குழந்தைகள் என்றாலே துள்ளித் திரிந்த வண்ணம் எந்தக் கவலையுமில் லாது இருப்பவர்கள்தான். இப்போதுதான் பாவம் அவர்களுக்கும் எத் தனை வித கவலைகள்? எதிர் வீட்டு அஸ்வின், கமலாவை விட அழகாக எழுத வேண்டும். எப்போதும் நோட்டில் V.Good மட்டுமே வாங்க வேண்டும் இல்லாவிட்டால் அம்மா கிள்ள அப்பா அடிக்க பாவம் குழந்தை படும் பாடு கொஞ்ச நஞ்சமல்ல.

வெறுமனே ஆடாது அசையாது உட்கார வைத்து மிரட்டி உருட்டிச் சொன்னதையே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லச் சொல்லி படிக்கும் முறையில் குழந்தை உள்ளுக்குள் ஏங்கி கடமைக்காக படிக்குமே தவிர ஆர்வத்தால் அல்ல.

செவ்வாய் கிரஹத்துக்கே போகும் நிலையில் விஞ்ஞானம் வளர்ந்து விட்ட உலகில் அட்வான்ஸ் லெவல் ஆப் எஜுகேஷன் தானே வேண்டும்? அதற்கு குழந்தைகளும் தயார் நிலையில்தானே இருக்கிறார்கள். இதையெல்லாம் சிந்தித்து குழந்தைக் கல்வி முறையில் மாற்றங்கள் கொண்டு வர வேண்டும்" என்கிறார் திரு கிட்டிபாபு.

குழந்தைகளுக்கு எப்போது இந்தப் புத்தகச் சுமையிலிருந்து, பெற் றோர்களின் உருட்டல் மிரட்டலிலிருந்தும் விடுதலை கிடைக்கும் என் பது தெரியவில்லை. 'மாண்டிசாரி கல்வி முறை' என்பது ஒரு வித்தியாசமான போதனா முறை. குழந்தைகளை இங்கே கசக்கிப் பிழிவதில்லை. இவ்வகைப் பள்ளியில் பயிலும் ஒரு குழந்தையின் தாய்....

அதிகமான சிலபஸ், ஹோம் வொர்க் என தவிக்கும் குழந்





இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : இந்த வருட தீபாவளி ஸ்பெஷல்! **கடைசி தேதி : 15.8.98**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

தைகள் பெற்றோருக்கு மத்தியில் வித்தியாசமான கல்வி முறை கொண்ட ஆஸ்ரம் பள்ளியில் படிக்கும் குழந்தையின் அம்மா திருமதி ராக்ஷா விஸ்வநாதனை சந்தித்தபோது –

"எனக்கு ஒரே கவலையாயிருந்தது பள்ளிக் கூடத்துல குழந்தைகளை போட்டுப் படுத்தி எடுக்கறதோட வீட்லயும் எல்லாரும் குழந்தையைத் திட்டி அப்பா... ரொம்பக் கொடுமையான விஷயம்...

இதையெல்லாம் தவிர்க்கணும்தான் எங்களோட குழந்தை நதாஷாவை ஒரு புதிய கல்வி முறை ஸ்கூல்ல சேர்த்தோம். இங்கு எந்த வகுப்பிலும் ஹெவி ஹோம் வொர்க் இடையாது. எல்.கே.ஜி., யு.கே.ஜி. வகுப்புகளுக்கு ஹோம் வொர்க் தருவதில்லை. நாங்க இரண்டு பேரும் வேலைக்குப் போறவங்கங்கறதால ரொம்ப நேரம் குழந்தையோட செலவு பண்ண முடியாது. கூட பெரிவங்களும் இல்லை. இந்தச் சமயத்துல டென்ஷனா நிறைய ஹோம் வொர்க் குழந்தைக்குக் கொடுத்தா அது சரியா செய்யலைன்னா டென்ஷன் வரும். அதனால குழந்தையை அடிக்கக் கூட நேரிடலாம் எனக்கு அது முடியாது.

எப்பவும் ஸ்கூல் நினைப்பே குழந்தைகளுக்குத் தந்து கொண்டிருக்கக் கூடாது, சின்ன விஷயங்களைக் கூட குழந்தையோட பகிர்ந்துக்கடைம் ஒதுக்கணும். அப்பா அம்மா எப்பவும் குழந்தைகளுக்குச் சிரிச்ச முகத்தோட அன்பான வார்த்தை பேசினாதான் அவர்களுக்குப் பிடிக்கும்.

இந்தக் கல்வி முறையிலே எதுக்கும் தடையாய் கல்வி போதனை இல்லை. அதே சமயம் எந்த விதத்திலேயும் அதுக்காக அறிவு குறைவான நிலைமையும் குழந்தைக்கு இல்லை.

நான் குழந்தையை படி படின்னு வற்புறுத்தறதேயில்லை. அவளாகவே ஆர்வமா படிச்சு அதுக்கு அர்த்தமெல்லாம் சொல்லி ரொம்ப லவ்லியாக பிஹேவ் செய்வா.

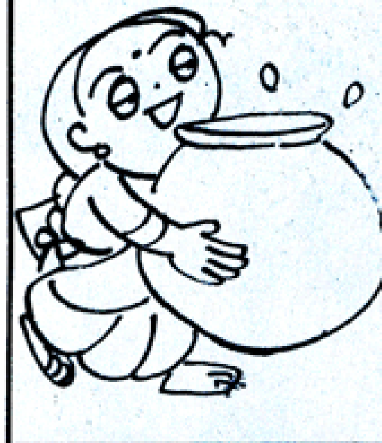
இந்தச் சூழ்நிலையைத்தான் நாங்க ரெண்டு பேரும் விரும்பினோம். அதிக பாடத்திட்டங்களைப் பத்தி எல்லாரும் பெருமையா பேசும் போது உள்ளூர பயம் வந்து போகும். என்றாலும் குழந்தை மகிழ்ச்சியாக இருப்பது, படிப்பிலும் கட்டியாக இருப்பது அந்த பயத்தை போக்கிவிடுகிறது.

குழந்தையோட கல்வி சுதந்திரமா அதே சமயம் கிரியேடிவ்வாக இருந்தா போதும்.

எனக்கு ஆரோக்கியமான கல்வி அதே சமயம் சுதந்திரமான குழந்தையின் மனதை பாதிக்காத கல்விதான் வேண்டும்" என்கிறார் ராக்ஷா விஸ்வநாத் அழுத்தம் திருத்தமாக.

— பா. சுஜாதா

உலகின் முதன்மையான மருந்து



மனிதனுக்கு சுத்தமான தண்ணீரே உலகின் முதன்மையான மருந்து. பெரும்பாலான மக்கள் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் மாத்திரைகள், ஊசி தேவை என்று எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் மாத்திரை, மருந்து இல்லாத மருத்துவம் என்றால் அது நமக்கு இறைவன் அளித்துள்ள குடிநீரே ஆகும்.

இந்த உலகில் எல்லா பகுதிகளிலும் மனிதனுக்குக் குடிப்பதற்கு குடிநீர் கிடைக்கிறது. இந்தத் தண்ணீரின் மகத்துவம் பல அரிய நோய்களையும் குணப்படுத்தவல்லது. கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிப் பருகும் சுத்தமான நீர் ஓர் அருமருந்து.

தண்ணீரைக் காய்ச்சி மனிதன் தனக்குப் போதுமான அளவு நீரைக் குடித்தாலே மூன்றாம் உலகநாடுகளில் இன்று நிலவும் 86 சதவீத நோய்கள் இருக்காதென்று யுனெஸ்கோ சர்வேயில் கூறப்பட்டுள்ளது.

காய்ச்சி வடிகட்டிப் பருகும் நீர் ஓர் அருமருந்து என்று ஜப்பானில் ஆராய்ச்சி செய்து வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

காலையில் எழுந்தவுடனே வெறும் வயிற்றில் 1.26 லிட்டர் தண்ணீரை முழுவதும் குடித்து விட்டால், பல வியாதிகள் பறந்து ஓடிவிடும்.

மலச்சிக்கல் என்பதே இருக்காது. மூலம், பௌத்திரம் நோய்கள் அருகில் வருவதற்குக் கூட அஞ்சும். ஏற்கெனவே இந்நோய் உள்ளவர்களானால் நோய் சிறகடித்துப் பறந்து விடும். இன்று உலகில் சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை உள்ள பிரச்னை மலச்சிக்கல்தான். இந்த மலச்சிக்கல்தான் பலவிதமான நோய்களுக்கு அடிப்படை ஆதாரம். காலையில் நீர் உட்கொள்பவர்கள்; மலமிளக்கும் வயிற்றில் உள்ள பூச்சிக்கும் மாத்திரைகள் உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.

நம்மில் எத்தனை பேர் ஒரு நாள் முழுவதும் கூட 1.26 லிட்டர் நீர் பருகுகிறார்கள்? நம்மில் நீர் அருந்துவது குறைவு.

சர்க்கரை நோய் என்பது இப்போது எல்லாம் சர்வ சாதாரணமாகி விட்டது. இந்த சர்க்கரை நோய் வியாதியஸ்தர்கள், தினம் காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் 1.26 லிட்டர் நீர் பருகும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால், கணையத்தில் உள்ள சுரப்பிகள் அனைத்தும் நன்கு இயங்கும். சிறு நீரகங்கள் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்யும். இன்சுலின் சுரப்பது அதிகரிக்கும். சர்க்கரை வியாதி குறையும்.

இரத்தத்தில் உப்புச் சத்து அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு இந்த நீர் வைத்தியம் கைகண்ட மருந்து. இரத்தத்தில் உப்பு உள்ளவர்கள், காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் 1.26 லிட்டர் நீரைத் தொடர்ந்து ஒரு மாதம் பருகி வந்து பின் உப்பின் அளவை பரிசோதித்தால் ஆச்சரியப்படும் அளவிற்கு உப்பு குறைந்து இருக்கும். சிறுநீரகங்கள் சுறுசுறுப்பாய் இயங்கும்.

நிறைய ஸ்டீராய்டு மாத்திரைகள் உட்கொண்டவர்களும் இந்த நீர் பருகும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் ஸ்டீராய்டு மாத்திரைகளால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளின்றும், நோய்களிலிருந்தும் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்தத் தூய்மையான தண்ணீர் அருந்தும் முறையினால் முப்பது நோய்களை தடுக்கலாம். நீர் வைத்தியத்தால் தலைவலி, சோகை, பொதுவான பக்கவாதம், மூட்டு வலி, இதயப் படபடப்பு, இருமல், சளி, சிறு நீரகக் குழாய் நோய்கள், வாய்வு, வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றோட்டம், மலச்சிக்கல், சர்க்கரை வியாதி, கண் சிவப்பு, ஒழுங்கற்ற மாத விடாய் என்று சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இப்படி முப்பது விதமான நோய்களை வர விடாமல் தடுக்கலாம், வந்திருந்தாலும் போக்கலாம்.

தூய்மையான குடிநீரினால் குடல் சுத்தமாக வைக்கப்படுவதால் உடலில் இரத்தம் அதிகமாகிறது. ரத்த



தூய்மைக்கோர் விழா

தாங்கள் வாழும் பகுதியின் தூய்மை கெடாதிருக்க, பசுமை வளர நேதாஜி நகரின் சிவிக் எக்ஸ்னோரா தொடங்கப்பட்டு சமீபத்தில் அதன் முதலாண்டு விழா கொண்டாடப்பட்டது. மாநகரப் பேருந்து இணை இயக்குனர், செயல் பாட்டுத்துறை அதிகாரி திரு தெய்வசிகாமணி தலைமையிலும், எக்ஸ்னோரா இண்டர்நேஷனல் நிறுவனர்/தலைவர் திரு எம்.பி. நிர்மல் அவர்கள் முன்னிலையிலும் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

நேதாஜி நகர் எக்ஸ்னோராவைச் சேர்ந்த எஸ். புவனேஸ்வரி, எஸ். திருமகன், மற்றும் கவுன்சிலர் ஜம்புலிங்கம், 9-வது மண்டல மாநகராட்சித் தலைவர் எம். சுப்ரமண்யம், ஆகியோரும் விழாவில் கலந்து கொண்டனர்.

இறுதியில் நேதாஜி நகரில் வசிக்கும் வில்லுப்பாட்டுக் கவிஞர் சுப்பு ஆறுமுகம் அனைவரையும் வாழ்த்திப் பேசினார்.

ஓட்டம் சீரானதாக வைக்கப்படுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது.

தூய்மையான குடிநீர் 1.26 லிட்டர் அருந்துவதற்குப் பயிற்சி:

1. முதல் நாள் இரவு பல்லைத் துலக்கி விட்டு படுத்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில் நீரைப் பருக வேண்டும்.
2. நாம் பருகும் நீர் அவசியம் கொதிக்க வைத்து ஆறிய தூய்மையான தண்ணீராக இருக்க வேண்டும்.
3. ஆரம்பத்தில் ஒரே மூச்சாய் குடிக்க சிரமமாயிருக்கும், பின்பு பழகப் பழக சரியாகி விடும்.
4. நமக்கு எளிதான வழி 1.5 லிட்டர் தண்ணீர் பாட்டில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் இரவு தண்ணீரை நிரப்பி வைத்துவிட வேண்டும்.
5. முதல் வாரத்தில் கால் பாட்டில் நீர் அருந்தினால் போதுமானது.
6. இரண்டாவது வாரம் முழுவதும் அரை பாட்டில் நீர் அருந்தும் அளவுக்கு நம்மை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
7. மூன்றாவது வாரம் முக்கால் பாட்டில் நீர் அருந்த நம்மை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
8. நான்காவது வாரத்தில் ஒரு பாட்டில் நீர் தாராளமாக நாமே அருந்தி விடுவோம்.
9. இந்த முறையைப் பழக்கப்படுத்தும் போது ஒரு நாள் கூட தவறவிடாமல் செய்து வந்தால் நீர் அருந்துவது சுலபமாக பழகிவிடும்.
10. ஒரு மாத பயிற்சிக்குப் பின் தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் நீர் அருந்தினால், தீராத வியாதிகளும் தீரும் நிலையை நம் கண்முன்னால் காணலாம். மாத்திரை, ஊசிகளால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளோ, பாதிப்புகளோ இந்த சிகிச்சையில் இல்லை.

நாம் வெளியூர் சென்றால் கூட எளிதாக பின்பற்றக்கூடிய சிகிச்சைதான். அதனால் விடாமல் தொடர்ந்து நீர் அருந்தி வருவதில் சிரமம் ஒன்றும் இல்லை.

இதில் முக்கியமான ஒரு விஷயம், நாம் குடிக்கும் நீர் சுத்தமானதாய் இருக்க வேண்டும். நீர் அருந்திய ஒரு மணி நேரத்திற்குக் காப்பி, டீ. வேறு உணவுகள் வயிற்றுக்குள் நாம் அனுமதிக்கக் கூடாது. பணம், காசு நேரம் செலவில்லாத வைத்தியம்தானே!

— சாந்தா சுப்பாராஜ்



தூக்கப் பிரச்னையா அல்லது

கிடைத்த இடத்தில், கிடைத்த நேரத்தில், கட்டையை நீட்டித் தூங்குகிறவர்களைப் பார்த்து, "ஆஹா கொடுத்து வச்சவங்க" என்கிறோம். தூங்குவது அப்படி என்ன, கொடுத்து வைக்கப்பட்ட ஒரு வரமா? அது கும்பகர்ணனைக் கெடுக்கக் கொடுக்கப்பட்ட வரம். ஆனால் நம் வீட்டுப் பெண்மணிகள் பலரைப் பொறுத்தவரையில் தூக்கம் வந்தாலும் பிரச்னை. தூக்கம் வராவிட்டாலும் பிரச்னை.

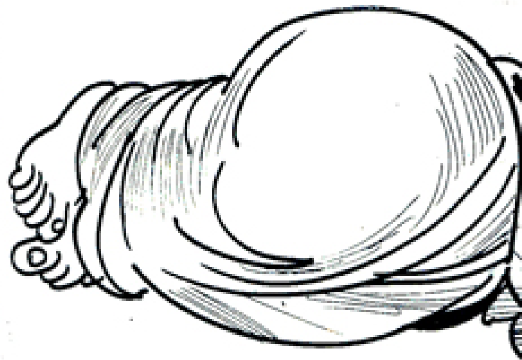
காலையில் வீட்டு வேலைகளை முடித்து விட்டு சாப்பாடு சாப்பிட்ட கையோடு கண்ணைச் சுழற்றுமே அற்புதமாக - அப்படியே ஒரு குட்டித் தூக்கம் போட்டால் தேவலாம் போல் இருக்கும். அப்பொழுதுதான், "பகலில் தூங்கினால் உடம்பு பெருத்து விடும்டி" என்று என்றைக்கோ அம்மா சொன்னது அவசியமாக நினைவுக்கு வந்து விடும். அவ்வளவு தான். வெடுக்கென்று எழுந்து உட்கார்ந்து விடுவோம். எக்ஸர்ஸைஸ், டயட்டிங் இதெல்லாம் இல்லாம, ஏதோ ஒருவிதமாக உடம்பு திட்டமாக இருக்கிறது. பெருத்துப் போயிட்டோம்னா... அய்யய்யோ வேண்டாமடா சாமி... கொட்டாவியுடன் ஒரு புத்தகத்தை எடுத்தால் இன்னும் கண் சுற்றும். டி.வி. முன்னால் உட்கார்ந்தால் சகிக்காத நிகழ்ச்சிகள்...

பகல் தூக்கம் இப்படிச் சிலரை இம்சிக்கிறது என்றால், இராத் தூக்கம் வராமலேயே, மற்றும் சிலரை தொல்லைப்படுத்துகின்றது. ஊரே நிசப்தத்தில் இருண்டிருக்கும் போது கடிகாரம் பன்னிரெண்டு முறை அடிப்பதை மெனக்கெட்டு எண்ணிக் கொண்டிருப்பார்கள், இவர்கள். எதிர் வீட்டு மாலா புருஷன் நைட் ஷிப்ட் முடிந்து திரும்பும் மோபெட் சப்தம் கேட்டும் மாலா எழுந்து வந்து கதவைத் திறக்கவில்லையே என்று காதுகள் உன்னிப்பாகக் கவனித்துக் கொண்டிருக்கும்.

ஏதோ ஒருவழியாகத் தூக்கம் வந்தாற்போலிருந்தால், பால் வண்டி சத்தம், மணி நாலரை ஆகிவிட்டது என்று பொழுது விடியப் போவதற்குக் கட்டியம் கூறிவிட்டுப் போகும். இந்த அழகில் கணவர் வேறு குறட்டை மன்னராக இருந்தால் ரொம்ப பேஷாக இருக்கும்.

இதைத் தவிர, ரொம்பப் பிரமாதமாக தூக்கக் கால்குலேஷன் போடுகிறவர்களும் இருக்கிறார்கள். எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் அவரது பெண் காலை ஆறு மணிக்கே டியூஷன் அதையடுத்து ஸ்கூல் என்று போக வேண்டியிருப்பதால், விடிகாலை நாலு மணிக்கே எழுந்து டிபன், சாப்பாடு எல்லாம் செய்ய வேண்டியதாக இருந்தது. 4 - 6 மணி வரையிலான ரெகுலர் தூக்கத்தை இழந்து விட்டோமே என்று கூட்டி, கழித்து கணக்கு போட்டுப் பார்த்து, பெண்ணை அனுப்பியவுடன் காலை 7 - 9 ஒரு தூக்கம் போடுவாராம். அதாவது தூங்க முயற்சிப்பாராம்.

அப்பொழுது தூக்கம் வரவில்லையென்று எழுந்து வீட்டு வேலைகளை முடித்து விட்டு தூக்கம் வரும் வரை படுத்துக் கொண்டேயிருப்பாராம். மீண்டும் இரவில் 11 - 12 மணி வரை தூக்கமே இல்லை என்று பகல் தூக்கத்தை நீட்டி, நீட்டி ஒரு மாதிரியாகி, டாக்டரை கன்சல்ட் செய்து, அவர் கொடுத்த தூக்க மாத்திரையை, அது தூக்க மாத்திரை என்று தெரியாதவரை சாப்பிட்டு, நன்கு தூங்கி, அது தூக்க மாத்திரைதான் என்று ஒரு நாள் தெரிந்த பிறகு தூக்கத்தை இழந்து, டாக்டரும் வேண்டாம் மருந்தும் வேண்டாம்



தூக்கமே பிரச்னையா?

என்று விட்டு விட்டு தெரிந்தவரை ஆலோசனை கேட்டாராம்.

''இதிலென்ன இருக்கிறது; தூக்கம் வந்தால் படுக்கப் போங்கள். தூங்க வேண்டும் என்று படுக்கப் போகாதீர்கள். முக்கியமாக, எவ்வளவு நேரம் தூங்கினோம் என்று கணக்குப் போடாதீர்கள். எந்த அளவு தூக்கம் தேவையோ, அந்த அளவு தூக்கத்தை உங்கள் உடலே வாங்கிக் கொண்டு விடும்'' என்று சொல்லி அனுப்பினார் அந்த அனுபவஸ்தர்.



தூக்கப் பிரியர்களும், தூக்கம் பெறாதவர்களும் ஒன்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தூக்கத்தில் நடப்பது போன்ற தூக்கம் குறித்த வியாதிகள் இல்லாதவரை, தூங்கினாலும் சரி, தூக்கம் வராவிட்டாலும் சரி அது பிரச்சினைக்குரியது என்று நீங்கள் பயப்படத் தேவையில்லை. நீங்கள் தூங்கும் அளவும் கவலைக்குரியது அல்ல. பிறந்த குழந்தைக்கு எப்படி 16 மணி நேரத் தூக்கம் தேவையோ, நமக்கு 6 மணி நேரத் தூக்கமே போதும். இந்தப் பகல் தூக்கம் உடலைப் பருமனாக்கி விடுமோ என்று பயமுறுத்தக்கூடியது. தினசரி பகல் தூக்கம் தூங்கியும் குண்டாகாமல் இருக்கிறவர்களும் இருக்கிறார்கள். அது அவரவர் உடல் உபயோகப்படுத்தும் எரிசக்தியைப் பொறுத்தது.



பகல் தூக்கத்தில் இரண்டு வகை உண்டு. காலை உணவு சாப்பிட்டவுடன் மலரும் முற்பகல் தூக்கம் ஒன்று. 2 அல்லது 3 மணி வாக்கில் வரும் பிற்பகல் தூக்கம் மற்றொரு வகை. இரண்டுக்குமே, உடலின் உள்ளுறுப்பு சம்பந்தப்பட்ட காரணம் இருக்கிறது. வேலைகளையெல்லாம் முடித்து விட்டு, நல்ல பசியோடு திருப்தியாக சாப்பிட்ட பின், ஜீரண வேலையை ஆரம்பிக்கும் வயிற்றுக்கு அதிகப்படி இரத்த ஓட்டம் அதாவது ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது. பொதுவாக நம் உடல் உறுப்புகளிலேயே மூளைதான் அதிகப்படி, அதாவது 20 சதவிகிதத்திற்கும் குறையாமல் நம் இரத்தத்தில் கலந்துள்ள ஆக்ஸிஜனை எடுத்துக் கொள்கிறது. சாப்பிட்டபின் ஆக்ஸிஜனுக்கு அதிக டிமாண்ட் வயிற்றிலிருந்து வருவதால், மூளைக்குக் கிடைக்கும் ஆக்ஸிஜன் சப்ளை குறைகிறது. அதனால் தன் வேலைப் பளுவைக் குறைத்துக் கொள்ள கொஞ்சம் கண் அயர வைக்கிறது என்று கருதப்படுகிறது. இது ஒரு அரைமணி நேர ரெஸ்டாக இருப்பதில் தவறில்லை. இரண்டு, மூன்று மணி நேரம் இழுத்தடித்து விட்டால் இராத் தூக்கத்தை மறந்து விடுங்கள். ஏனெனில் பகல் பொழுது ஒரு மணி நேரத் தூக்கம் இரவு நேர இரண்டு மணித் தூக்கத்தை விழுங்கி விடும்.

அதிக நேரம் பகல் தூக்கம் வருவது போலிருந்தால் சாப்பிட்டவுடன் வஜ்ராசனத்தில் 20 நிமிடங்களாவது அமருங்கள். மெத்தென்ற விரிப்பின் மீது காலை மடக்கி, முட்டி போட்டு, அப்படியே அதன் மீது உட்காருவதே வஜ்ராசனம். காலுக்குப் போகும் இரத்த ஓட்டம் பெருமளவு தடைப்பட்டு வயிற்றுப் பகுதிக்கு வரும். ஜீரணத்திற்கு

காலையில் சப்பாத்தி செய்து மீதி மாவை அப்படியே ஹாட்-பேக்கில் போட்டு மூடி வைத்தேன். மத்தியானம் அதே மாவை சப்பாத்தி செய்தால் மிகவும் சாஃப்டாக இருந்தது. 'வறட்டு' என்று போகவில்லை.

— சித்ரா ஸ்ரீதர்



உறுதுணையாகும். பகல் தூக்கமும் குறையும்.

மற்றொரு வகையான பிற்பகல் தூக்கம் பெரும்பாலானவர்களுக்கு வருவது. அந்த நேரத்தைத்தான் 'டீ'- டைம் என்று 2 – 3 மணி அளவில் புத்துணர்ச்சி பெறுவதற்கு பல ஆபீஸ்களிலும் கடைபிடிக்கிறார்கள். நாள் முழுவதும் வேலை செய்த களைப்பில் மூளை கேட்கும் ரெஸ்ட்தான் பிற்பகல் தூக்கம். இதற்குத் தலைவணங்கி விடுவது நல்லது. இந்தத் தூக்கம் அவரவர்களுக்கு ஏற்றாற்போல அரை மணி முதல் ஒரு மணி வரை நீடிக்கும். இது இல்லாவிட்டால் பலருக்குத் தலை வலியே வந்து விடும். நாளின் மீதிப் பொழுதில் புத்துணர்ச்சி இழந்து தவிப்பார்கள். சர்ச்சில் போன்ற பல உலகத் தலைவர்களும் இந்தப் பிற்பகல் தூக்கத்தை எக்காரணம் கொண்டும் விட்டதில்லை. அதனால்தான் இரவு பன்னி ரெண்டு மணி வரை வேலை பார்த்து விட்டு காலை நான்கு மணிக்கே சுறுசுறுப்பாக அவர்களால் எழ முடிகிறது.

இரவுத் தூக்கம் குறைவாக இருந்தால் அதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். வய தாக ஆக இரவுத் தூக்கம் குறைந்து விடும். அதிகப்படி பகல் தூக்கம் இருந்தாலும், இரவுத் தூக்கம் கெடும். டென்ஷன், கவலை போன்ற வற்றாலும் தூக்கம் லேசில் வருவதில்லை. ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்தால் தூக்கம் வந்து விடும் என் கிறார்கள். ஆனால் 20 எண்ணுவதற்குள் பக் கத்து வீட்டுக்காரி சொன்ன நாத்தனார் கதை ஞாபகத்துக்கு வந்து விடும். எண்ணுவதை மறந்து விட்டோம் என்பது ஞாபகம் வரு வதற்குள் இன்னும் நாலு கதைகளை மனம் அசைபோட்டிருக்கும்.

இது சரிப்படவில்லை என்றால் எடுங்கள் டெலிபோன் டைரக்டரியையோ அல்லது டிக்ஷனரியையோ என்கிறார்கள். டைரக்டரி யின் பெயர்களைப் படித்து கண் இருக்கிறதோ இல்லையோ, எத்தனை ஸ்ரீனிவாசன்கள் அசோக் நகர் ஏரியாவிலேயே இருக்கிறார்கள் என்று விழிப்பாகக் கணக்குப் போட்டிருப் போம். டிக்ஷனரி அதற்கு மேலே. Q வா, Z ஆ எதில் மிகக் குறைந்த வார்த்தைகள் இருக் கின்றன என்ற கேள்வி மெனக்கெட்டு துருத் திக் கொண்டிருக்கும். முக்கால்வாசி தூக்கத் தூண்டுதல்களெல்லாம் "பிரெயின் விடா" விளையாட்டுகளாகவே போய்விடும்.

நல்ல தூக்கம் வேண்டுமென்றால் யோகா, மெடிடேஷன் போன்ற பயிற்சிகளை அறிந் திருப்பது நல்லது. அப்பொழுதுதான் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, வேண்டாத எண்ணங் களைக் கட்டுப்படுத்தி, படுத்தவுடன் தூங்க முடியும். நாள் முழுதும் உடலுழைப்பில் ஈடுபட்டவர்கள் படுத்தவுடன் அயர்ந்து தூங்கி விடுவார்கள். அப்படியில்லாதவர்கள், ஒரு நாளின் இனிய முற்றுப்புள்ளி இந்தத் தூக் கம்தான் என்று நிம்மதியான மனத்தோடு கவலைகளையும் கஷ்டங்களையும் மறு நாளைக்கு மூட்டை கட்டி வைத்து விட்டு ஆழ்ந்த மூச்சு விட்டுக் கொண்டு, உடம்பை லேசாக்கினாற் போல் தளர்த்திக் கொண்டு கண்ணை மூடிக் கொள்ளுங்கள். நித்திராதேவி சீக்கிரம் வந்து விடுவாள்.

தூங்கும் முன் பால் குடிப்பதும் ஒருவகை யில் பலனளிக்கிறது. பாலில் உள்ள ஸீர டோனின் என்ற வேதிப் பொருள் தூக்கத் தைத் தூண்டவல்லது. மெல்லிய, இதமான இசையும் மனதை அமைதிப்படுத்தி தூக் கத்தை வரவழைக்கும். அறையில் கண்ணை உறுத்துகிறாற் போல் நைட் லாம்ப் இல்லா திருப்பதும் நல்லது. கண்கள் மூலம் நாம் பார்க்கும் வெளிச்சத்தின் அளவைப் பொறுத்து சில சுரப்பிகள் சில கெமிக்கல் களைச் சுரப்பதால் இரவு நேர ரெஸ்டுக்கு மூளை தன்னை விரைவில் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள முடிகிறது. அதனால் இருட்டே ஒரு நல்ல தூக்க சாதனம்தான்.

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்

ஜோசாகம் கொள்ள ஒரு தொடர் :

பிரச்னையா.. நோ ப்ராப்ளம்!

மனித மனத்தினை இரு வேறு நிலைகள் செயல்பாடுகள் பற்றியும், அவற்றின் பற்றியும் தெரிந்து கொண்டோம். உள் மனதோடு தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ள மூளை, ஆல்ஃபா நிலையில் – அதாவது வினாடிக்கு 8லிருந்து 12 வரையிலான அதிர்வுகள் உள்ள நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்று பார்த்தோம். இப்போது ஆல்ஃபா நிலையைப் பற்றி மேலும் பல விவரங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஆல்ஃபா (ALPHA) நிலை: மூளையின் அதிர்வுகள் 8லிருந்து 12 வரை உள்ள இந்த நிலையில் ஐம்புலன்களும் அடங்கி இருக்கும். மூளை அதிர்வு 12–ல் இருக்கும்போது அமைதியாக அமர்ந்திருப்போம், படுத்திருப்போம், படித்துக் கொண்டிருப்போம் அல்லது மனதிற்குப் பிடித்த இசையைக் கேட்டு ரசித்துக் கொண்டிருப்போம்.

மூளையின் அதிர்வு குறைந்து கொண்டே வரும்போது ஆழ்ந்த ஓய்வு நிலைக்கு வருவோம். இப்போது கண்களை உறக்கம் மெல்ல அழுத்த ஆரம்பிக்கும். சுற்றுப்புறம் மறக்கும். மூளை அதிர்வு 8-க்குக் குறையும்போது உறக்கம் வந்து விடும். உறக்கம் வரும்வரை நாம் ஆல்ஃபா நிலையில் இருப்போம்.

இந்த ஆல்ஃபா நிலையில் இருக்கும்போது நமது மூளை, உடல் அனைத்தும் நமது உள் மனதின் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்து விடுகின்றன.

ஆல்ஃபா நிலையில் இருக்கப் பழகிக் கொண்டால் மன இறுக்கம் தவிர்க்கப் படுகிறது. மனம் அமைதிப்பட்டு வலது மூளையின் செயல் அதிகரிக்கும். வலது பக்க மூளையில்தான் திட்டங்களும், கற்பனைகளும், நமது ஆற்றல் மற்றும் திறமைகளும் அடங்கியுள்ளன. இந்த ஆல்ஃபா நிலையை விஞ்ஞானிகள், பெரும் தொழிலதிபர்கள், சிறந்த மாணவர்கள் ஆகியோர் கைவரப் பெற்றவர்களாயிருப்பார்கள்.

இந்த ஆல்ஃபா நிலையை வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றவர்களின் நிலை எனலாம்.

ஆல்ஃபா நிலையில் இருந்து கொண்டு எந்த ஒரு பிரச்னையையும் ஆராய்ந்தால் நல்லதொரு தீர்வு கிடைக்கும். மாணவர்கள் ஆல்ஃபா நிலையில் படிக்கும் பாடங்கள் அனைத்தும் மனதில் பதிந்து விடும். ஆல்ஃபா நிலையில் நமது உள்மனதோடு நமக்குத் தொடர்பு ஏற்பட்டு விடுவதால் இந்த நிலையில் நமது உள் மனதிடம் நாம் தெரிவிக்கும் விருப்பங்கள், கட்டளைகள் அப்படியே உள்மனதால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு பதிவாகி விடுகின்றன. நமது வெளிமனம் அயர்ந்திருக்கும் நிலை ஆல்ஃபா நிலை என்றும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். வெளி மனதை அயரச் செய்து விட்டு அதன் பிறகே உள் மனத் தொடர்பை சாத்தியமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று படித்தோம். இதற்கான பயிற்சிகளை இரண்டு படிகளாகப் பயில வேண்டும்.

முதல் படி: உடலைத் தளர்த்தி விட்டுக் கொள்ளுதல் (Body relaxation)

எஸ்.ஜி. ஜெயராமன்

இரண்டாம் படி: மனதைத் தளர்த்தி விட்டுக் கொள்ளுதல் (Mind relaxation)

உடலைத் தளர்த்தி விட்டுக் கொள்ளுதல்

ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் (காலை 5 மணி விசேஷம்) எழுந்தவுடன் காலைக் கடன்களை முடித்துக் கொண்டு, தனி அறையில் தரையில் பாய் அல்லது ஜமக்காளம் போன்றவற்றை விரித்து, மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளுங்கள். பாதங்கள் ஒன்றையொன்று 'கிராஸ்' செய்து கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். கைகளை உடலின் இருபுறமும் உடலைத் தொடாமல் தளர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். இப்போது மூச்சை நன்றாக நிதானமாக உள் இழுக்கவும்; ஆழ்ந்த சுவாசம். இப்படி மூச்சை இழுக்கும்போது உங்கள் வயிற்றுப் பகுதி நன்றாக, வெளிப்புறமாக உப்ப வேண்டும். இதற்கு யோக சுவாச முறை என்று பெயர். வயிற்றுப் பகுதி முழுவதும் மூச்சுக் காற்றால் நிரப்பப்பட்டவுடன் நிதானமாக, ஒரே சீராக மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்றுங்கள். அடிவயிறு முதுகுத் தண்டில் ஒட்டிக் கொள்வது போல் வயிற்றை எக்கி, உதர விதானத்தால் இரு சுவாசப்பைகளையும் அழுத்தி மூச்சை வெளிவிட வேண்டும். கவனிக்கவும். அவசரம் கூடாது. மிக நிதானமாக இதைச் செய்ய வேண்டும். மூச்சை உள்ளே இருக்கும்போது காற்று இரு நாசித்துவாரங்கள் வழியே உள்ளே சென்று மூச்சுக்குழல் வழியாக இரு சுவாசப் பைகளில் நிரம்பி, உதர விதானம் கீழ் நோக்கி அழுத்தப்பட்டு வயிற்றுப்பகுதி மேலே புடைத்து எழும்பும். விடாமல் பயின்றால் இது நன்றாகப் பழக்கத்திற்கு வந்து விடும்.



இட்லி சூடாக எடுத்தவுடன் அதில் ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணையை விட்டு விட்டால் சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும். நேரமானாலும் சுவையாக இருக்கும்.

— சித்ரா முரளிதரன்

ஆரம்பத்தில் இந்த சுவாச முறையில் ஐந்து முறை செய்யவும். பழகப் பழக 10 அல்லது 15 முறை செய்யவும். 15 தடவைக்கு மேல் செய்ய வேண்டாம்.

இந்த சுவாச முறையினால் நுரையீரல் களின் அடிப்பகுதிகளில் தேங்கி விடும் கரிய மில வாயு பூரணமாக வெளியேற்றப்பட்டு விடு கிறது. இதனால் தலைவலி மற்றும் இதர சிறு கோளாறுகள் நன்றாகி விடும். முகம் பொலிவு பெறும்.

இவ்வாறு 10 அல்லது 15 முறை சுவாசித்த பின் (ஆரம்பத்தில் 5 முறை) கீழ்க்கண்டவாறு மனதிற்குள் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்: 'நான் இப்போது என் உடலின் வெவ்வேறு அங்கங் களையும் உறுப்புகளையும் தளர்த்தி விட்டுக் கொள்ள என் உடலுக்கு அனுமதி வழங்கு கிறேன்.'

இது மிக முக்கியம். உங்கள் கட்டளைக்குப் பணிந்து உங்கள் அனுமதி பேரில் உங்கள் உடல் தளர்தல் வேண்டும். (இப்பயிற்சியின் போது வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும்) கண்கள் மூடிய நிலையில் இப்போது மனக் கண்ணால் உங்களது வலது பாதத்தைப் பார்க் கவும். வலது பாதத்தை மட்டும் சற்று இறுக்கி உடனே தளரச் செய்யவும். அப்படியே உங்கள் கவனத்தை கணுக்கால், முழங்கால், முழங்கால் முட்டி, தொடை, இடுப்பு என்று படிப்படியாக மேலே கொண்டு வரவும். முதலில் அந்த அந்தப் பகுதி தசைகளை இறுக்கி, பிறகு தளர்த்தி வரவும். இப்போது உங்கள் உடலின் இடுப்பிற்குக் கீழான வலது பகுதி உடல் உறுப் புகள் 'ரிலாக்ஸ்' ஆகி விட்டன. இதே முறை யில் இடது பாதம், கணுக்கால் என்று இடதுபுற இடுப்பு வரை செய்யவும்.

தொடர்ந்து பிருஷ்டம், பிறப்புறுக்கள், அடிவயிறு, மார்பு, இரண்டு கைகள், கழுத்து, முகம், தலை என்று தளர்த்தி விட்டுக் கொள் ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு உறுப்பாக முதலில் இறுக்கி பிறகு தளர்த்தவும். இப்போது உங்கள் உடல் முழுவதும் தலை முதல் பாதம் வரை நன்றாக தளர்ந்துள்ளது (relaxed). தசைகளை முதலில் இறுக்கிப் பிறகு தளர்த்தும்போது அத்தசை களில் நல்ல இரத்த ஓட்டம் ஏற்படுகிறது. இந்தப் பயிற்சியின்போது உங்கள் விரல் நுனி களில் ஒரு குறுகுறுப்பான உணர்வு ஏற்படும். பயப்பட வேண்டாம். இது இயற்கையாக அனைவருக்கும் ஏற்படும் ஓர் உணர்வே.

மனதைத் தளர விட்டுக் கொள்ளுதல் (Mind relaxation):

உடல் தளர்வுப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து இதை செய்யவும். இப் பயிற்சியை நீங்கள் ஒரு



அப்பம் செய்யும்போது, ஒரு ஸ்பூன் கெட்டித் தயிரைக் கலந்து செய்தால், அப்பத்தில் உட்புறம் கூடுகூடாகி, நன்கு வெந்து, சாப்பிட மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

— உமா நாராயணசாமி

வசதியான நாற்காலியில் அமர்ந்த வண்ணம் செய்யலாம்.

நாற்காலியில் சௌகரியமாக உடல் தளர்ந்த நிலையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். மூக்கு வழியே மூச்சை நிதானமாக உள்ளே இழுத்து வாய் வழியே வெளியேற்றுங்கள். இவ்வாறு 3 முதல் 5 முறை செய்யவும்.

கண்களை மூடிய நிலையிலேயே விழிகளைச் சற்றே மேல் நோக்கி உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

இப்போது 50லிருந்து 1 வரை இறங்குமுகமாக மனதிற்குள்ளேயே எண்ணுங்கள். இதைச் செய்யும்போது நாக்கு அசையக்கூடாது. ஒரு வினாடி இடைவெளி கொடுத்து எண்ண வேண்டும். ஒன்று என்று முடித்தவுடன் உங்கள் உருவத்தை மனக்கண்ணால் பாருங்கள். நீங்கள் பார்க்கும் உங்கள் உருவம் இளவயதுத் தோற்றமாயிருக்கட்டும். இளமைப் பொலிவோடு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள். மிகவும் ஆரோக்யமாய் இருக்கிறீர்கள். அழகாகவும், பிறரைக் கவரும் தோற்றத்தினராயும் இருக்கிறீர்கள். இப்போது மனதிற்குள்ளே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.

'எனது எல்லா, உள், வெளி உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் மிக நல்ல முறையில் இயங்கி வருகின்றன. எனது இரத்த ஓட்டம் செம்மையாக நடைபெறுகிறது. எனது இருதயம் சிறப்பாக இயங்குகிறது. எனது கண்கள் ஒளியோடும், எனது முகம் வசீகரமாகவும் தேஜஸோடும் இருக்கின்றன.

நான் மிகவும் ஆரோக்கியமாய் இருக்கிறேன்' சற்று நேரம் கழித்து இவ்வாறு மனதிற்குள் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.

'நான் இப்போது ஒன்றிலிருந்து ஐந்து வரை எண்ணப் போகிறேன். எண்ணி முடித்துக் கண்களைத் திறக்கும்போது ஒரு புத்துணர்ச்சியுடன் இதுவரை இருந்ததைவிட அதிக தெம்பு, உற்சாகத்துடன் இருப்பேன்.'

இப்போது ஒன்று, இரண்டு என்று மனதிற்குள்ளாக எண்ண ஆரம்பித்து ஐந்து என்று முடித்து, கண்களைத் திறங்கள். என்ன மாதிரியான உணர்வுடன் இருக்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். இப்பயிற்சிகளைத் துவங்குவதற்கு முன் இருந்த நிலைக்கும் இப்போதுள்ள நிலைக்கும் உள்ள வேறுபாடுகளைக் கவனியுங்கள். நீங்களே அதிசயிக்கும் வண்ணம் நல்ல மாறுதல்கள் ஏற்பட்டிருக்கும். அனுதினமும் கிட்டத்தட்ட குறிப்பிட்ட ஒரே நேரத்தில் இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்து வரவும்.

மனக்கஷ்டம், மன உளைச்சல் (Stress) ஒரு ஆட்கொல்லி, இது நம் இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை அணுக்களின் வேலைத் திறனைக் குறைக்கிறது. இதனால் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி குறைய ஆரம்பித்து, சாதாரண ஜலதோஷத்திலிருந்து, தலைவலி, மூட்டு வலி, உடல் வலி என்றல்லாமல் வேறு பல கடுமையான நோய்களும் நம்மைத் தாக்குகின்றன. உடல், மனத்தளர்வு பயிற்சிகளினால் நமது உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகிறது. நமது மூளை அதிர்வுகள் ஆல்ஃபா நிலையில் இயங்குவதால் நமது வலது மூளை தூண்டப்பெற்று, அதனால் நமது புலன்கள் அதீதப் புலனாற்றல் அடைந்து வலுப் பெறுகின்றன.

ஆல்ஃபா நிலையில் இருந்த வண்ணம் மனதிற்கு இதம் தரும், மகிழ்ச்சி தரும் காட்சிகளை மனக்கண்ணால் காணப் பழகுவதாலும், நமக்குள்ளேயே சுய கட்டளைகளைப் பிறப்பித்துக் கொள்வதாலும் நமது உள் மனது இவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு, நிறைவேற்றித் தர வழி செய்து கொள்கிறோம். மன உளைச்சல் தவிர்க்கப்பட்டு நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நன்றாக இடையூறு ஏதுமின்றி செயல்படத் துவங்குகிறது. இரத்த அழுத்தம் சம நிலைப்படுகின்றது.

மனத்தளர்வுப் பயிற்சியின் ஆரம்பத்தில் 50லிருந்து 1 வரை எண்ணுவதை நீங்கள் இடைவிடாத பயிற்சியினால் நாளடைவில் 10 லிருந்து 1 ஆகக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். வெகு எளிதாக உங்களால் ஆல்ஃபா நிலைக்குப் போகும் கட்டத்தில் இது 5 லிருந்து 1 என்றிருந்தால் போதும்.

இந்தப் பயிற்சியாளர்களாகிய உங்களுக்கு ஏற்கனவே ஏதேனும் உடல் உபாதைகளோ, நோயோ இருந்தால் இவை உங்களின் இந்தப் புதிய பயிற்சிகளுக்கு இடையூறாக இருக்கும். அவ்வாறிருப்பின் உங்கள் மனத்தளர்வுப் பயிற்சிக்கு முன் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுதான்:-

1. உங்களின் உடல் பிரச்னை என்ன?
2. எதனால் இது உங்களுக்கு ஏற்பட்டது?







ATCHING WALL TILES AND SANITARYWARE IS AS EASY AS MATCHING CLOTHES . FINALLY.

Experience the joys of mixing and matching. Glamourooms now bring over a thousand possible combinations of wall tiles and sanitaryware. In colours, shapes, designs and patterns. Pick your favourite.

E.I.D. Parry (India) Limited, Ceramics Division, Dare House, Chennai 600 001.

HTA-7835-96



பஜ்ஜி செய்யும்போது மாவு மீந்து விட்டது. குழந்தைகளுக்கு நறுக்கிக் கொடுக்க மாம்பழத்தின் கனமான தோல் கண்ணில் பட்டது. சட்டென்று அதை மாவில் தோய்த்து எண்ணையிலிட்டு பஜ்ஜி செய்தேன். ஆகா! தோல் நன்கு வெந்து, சாப்பிட சுவையாக இருந்தது.

— உமா

என்று யோசியுங்கள்.

அனைத்து மன உளைச்சலுமே மனித உறவு முறைகளினால்தான் ஏற்படுகின்றன. யார் நமக்கு இந்த மனக்கஷ்டத்தை ஏற்படுத்துகிறார்கள்? கணவரா, மகளா, மகனா, மாமியாரா, மாமனாரா, வியாபாரக் கூட்டாளியா, அண்டை வீட்டுக்காரர்களா அல்லது நாம் பழகும் இதர நபர்களா - இவர்களில் யார் என்று மனதைச் சற்று அலையவிட்டு அடையாளம் காணுங்கள்.

உங்களின் மனக் கஷ்டத்தின் காரண கர்த்தா யார் என்று கண்டுபிடித்து விட்டீர்கள். இப்போது, ஆல்ஃபா நிலைக்குச் சென்று, மனக் கண்ணால் அந்த நபரோடு இன்முகத்துடன் புன்முறுவல் கூட்டி, கை குலுக்குங்கள்; அல்லது தழுவிக் கொள்ளுங்கள், மன்னித்து விடுங்கள்.

மன்னிக்கும்போது நமது இந்தச் செயல் நமது உடல் நலத்திற்கு நமது ஆரோக்கியத்திற்கு இடையூறாக இருக்கும் தடைகளை அகற்றி விடுகிறது. மனதால் நாம் காணும் இம்மாதிரி ஆக்கபூர்வமான காட்சிகளால் ஆக்கப்பூர்வமான உடல் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது மனோதத்துவ நிபுணர்களின் தீர்க்கமான முடிவு.

இதில் உங்களுக்கு 'போனஸாக' ஒரு நன்மை ஏற்படுகிறது. ஆல்ஃபா நிலையில் மேற்சொன்னபடி நீங்கள் ஒரு நபரை மன்னிக்கும் போது சம்பந்தப்பட்ட அந்த நபர் உறக்கம் கலைந்து விழிப்பு நிலைக்கு வரும் சமயமாயிருந்தால் அவரும் ஆல்ஃபா நிலையில் இருப்பார். அப்போது உங்களின் ஆக்கபூர்வமான எண்ண அலைகள் அவர் உள்மனதால் கிரகிக்கப்பட்டு அவர் உங்கள் பால் காட்டும் எதிர்மறை (விரோதமான) உணர்ச்சிகளை விலக்கி விடும். அவர் உங்களுக்கு நண்பராக மாறாவிட்டாலும் எதிரியாக இருக்க மாட்டார்.

சரி, உங்கள் மனக்கஷ்டத்தின் காரணம் எது, காரண கர்த்தா யார் என்று தெரிந்து கொள்ள முடியாத நிலை இருப்பின் என்ன செய்வது? பல ஆண்டுகளுக்கு முன் இள வயதில் நமக்கு ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவங்கள்கூட நமது மனக்கஷ்டத்திற்கும், அதன் விளைவான நோய்களுக்கும் காரணமாக இருக்கலாம். நீங்கள் மேற்கொள்ளும் இந்தப் பயிற்சிகளால் இவ்வாறான எதிர்மறை காரணிகள் நீங்கள் அறியாமலேயே அல்லது உங்கள் முயற்சியில்லாமலேயே உங்கள் உள் மனதின் செயல் திறனால் அப்புறப்படுத்தப்பட்டு, இல்லாமல் போய் விடும்.

இந்த மனக்காட்சிகளுக்குப் பின், மனத் தளர்வுப் பயிற்சியின் இறுதிக் கட்டமாக 'உங்கள் மனக்கண்ணால் உங்களை இளமையாக, எழிலாகக் காணுவது போன்றவற்றை செய்து (சுய கட்டளைகளாக) முடியுங்கள்.

மனக்கண்ணால் காட்சிகள் காண்பது என்பது மனித குலத்தின் வரப்பிரசாதம் எனலாம். மனிதனின் கண்டுபிடிப்புகள் அனைத்தும் முதலில் மனதால் கற்பனையாகப் பார்க்கப்பட்டு, பிறகே படைப்புகளாக உருவெடுக்கின்றன. நீங்கள் பார்க்கும், பார்த்து வியக்கும் நந்தவனங்கள், அழகிய கலைப் படைப்புகள், நேர்த்தியான ஓவியங்கள், கைவினைப் பொருட்கள், கட்டடங்கள், விஞ்ஞானிகளின் கண்டுபிடிப்புகள் என்று அனைத்துமே இவற்றின் படைப்பாளிகளினால் முதலில் அகக் காட்சிகளாகக் காணப்பட்டவை.

இந்த அடிப்படையில்தான் உங்கள் மனக் கண்ணால் உங்கள் தோற்றத்திற்கு நீங்கள் பொலிவு ஏற்படுத்தி அதை நிஜமாக்கிக் கொள்வது. நம் அனைவருக்குமே படைப்புத் திறன் உள்ளது. அதை முறையாக சிறப்பாகப் பயன்படுத்த நமது மூளை அதிர்வுகளைக் குறைத்து ஆல்ஃபா நிலைக்கு வர வேண்டும். இதன் வழியே நமது வலது மூளையின் செயல் திறனைத் தூண்டுவித்து நம் கனவுகளை நனவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

நமது உள்மன ஆற்றலைக் கொண்டு நமது ஆசைகளை, விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ள இந்த மனக் கண்காட்சிகளைக் காண்பது மிக மிக இன்றியமையாதது. அதனால்தான் இது விரிவாகப் பேசப்பட்டது.

நமது உள்மனத் தொடர்பிற்கும், நமது உள் மனதிற்கு நாம் கட்டளைகளைப் பிறப்பித்து நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கும் முதற்படியான- பூர்வாங்கமான பயிற்சிகளைத் தெரிந்து கொண்டீர்கள்.

இனி அடுத்து வரும் பகுதியில் இதைச் சாதிக்கும் வழிமுறைகளைப் பார்க்கலாம்.

அந்த சில நாட்களில் வேதனை குறைவாகவா இருந்தது?



அந்த சில நாட்கள் என்றாலே, நம்மில் பலருக்கு சங்கடமும் வேதனையும் தான். தவிர, தொடைகளின் மென்மையான சருமத்தின் மீது சானிட்டரி நாப்கின் உரசுவதனால் ஏற்படும் எரிச்சலால் நிலைமை இன்னும் மோசமாகிறது. ஆனால் இனிமேல் அப்படி இல்லை. கலக்கமும் வேதனையும் தரும் நாப்கின் ரேஷ்களை **லிசென்ஸா** கொண்டு குணப்படுத்துங்கள். தடவிய உடனேயே **லிசென்ஸா** குளுமையும் இதமும் தருகிறது. மிகக் கடுமையான எரிச்சலையும் குணப்படுத்தும் வண்ணம் கிருமிநாசினிகளும் இதர பொருட்களும் கொண்டு விசேஷ முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது **லிசென்ஸா**. வெப்பம், வியர்வை மற்றும் இறுக்கமான பேண்ட்டீஸ்களினால் ஏற்படும் எரிச்சல்களிலிருந்து நிவாரணம் பெற இந்த மென்மையான ஆயிண்ட்மெண்டை பயன்படுத்தலாம். **லிசென்ஸா** முற்றிலும் பாதுகாப்பானது. 60 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக சரும வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் புகழ்பெற்றது. **லிசென்ஸா** உங்கள் துணிகளில் கறை உண்டாக்குவதில்லை. அந்த சில நாட்களைப் பற்றி எதுவும் செய்ய முடியாது என்றாலும் **லிசென்ஸா** உங்கள் முகத்தில் புன்னகையை வரவழைக்கும்.



லிசென்ஸா பித்தவெடி, வெடிப்புக்கள், வண்ணாண் படை, நமைச்சல் மற்றும் கை-கால் விரல்களுக்கு இடையே ஏற்படும் இன்ஃபெக்ஷனை குணப்படுத்துவதில் பெயர்பெற்ற ஆயிண்ட்மெண்ட்.

For more information on skin problems, write to P.O. Box No. 1994, Chennai-600 001

இது டாலர் கம்பெனி தயாரிப்பு.

நீலமும்... பச்சையும்!

எந்த நிறங்கள் பெண்களை அதிக அளவில் ஈர்க்கிறது?

"நீலமும் பச்சையும்" என்கிறார் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த எலன் ஓல்சின் என்பவர். ஏனென்றால் நீலம் இளமையைக் குறிக்குமாம். பச்சை கண்களுக்கு இதம் தரும் நிறமாம். நீலம் ஆண்மைத்தனம் கொண்டதென்றால் பச்சை 'Positive' எண்ணங்களைப் பிரதிபலிக்கிறதாம். அமெரிக்காவில் டென்வரில் உள்ள 'கொலராடோ இன்ஸ்டிடியூட் அஃப் ஆர்ட்'டைச் சேர்ந்த பேராசிரியை ஓல்சின் நிறங்களைப் பற்றியும் அவற்றோடு இணைந்த மனோ தத்துவத்தையும் கூறுகிறார் –

'மார்க்கெட்டில் எந்தெந்த நிற உடைகள் அதிகம் விற்பனையாகலாம், வீட்டை அழகுபடுத்த எந்த வண்ணங்கள் ஏற்றவை என்பதை எல்லாம் தீர்மானிக்க இந்தக் கணிப்பு உபயோகமாக இருக்கிறதாம். Fashion Designing ல் இத்தகைய நிற கணிப்பு இன்றியமையாதது.

இது மட்டுமல்ல.

குழந்தைகளை எந்தெந்த நிறங்கள் கவருகின்றன. சக தொழிலாளர்களைக் கவர மானேஜ்மென்ட் எந்த நிற உடைகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பது போன்ற விவரங்களைக் கூட இந்த ஆராய்ச்சி சொல்லுகிறது.



நீலமும் பச்சையும் பெண்களைக் காந்தம் போல் ஈர்க்கும் நிறங்களாம். இந்த நிற உடைகளை அணிந்துள்ளவர்களைப் பெண்கள் தயக்கமின்றி அணுகிப் பேசுவார்களாம். நீலம் பொறுப்புணர்வையும், நம்பிக்கையையும், பிரதிபலிக்கிறதாம்.

ஆனால்...

இதே நிறங்களை உபயோகிக்கும் பெண்களை ஆண்கள் கவனிப்பதில்லையாம்!

நல்ல வேடிக்கைதான்!

ஆண்களை ஆரஞ்சு மற்றும் சிவப்பு நிறங்கள் அதிகம் கவருகிறதாம்.

சிகப்பு ஒரு பரபரப்பை ஏற்படுத்தும் நிறமாம். குழந்தைகளும் இந்த நிறங்களை

அதிகம் விரும்புகிறார்களாம்.

சின்னக் குழந்தைகளின் முன்னால் பல நிற உடைகளைப் பரப்பி வைத்து 'எது வேண்டும்' என்று கேட்டால் அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் நிறம் சிகப்பாக இருக்கும்.

ரோஜா நிறம் அமைதியைக் கொடுக்க வல்லது என்று இந்த ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சிறைச்சாலை சுவர்களை ரோஜா நிறத்தில் பெயின்ட் செய்தார்களாம். (சியாட்டில் சிறைச்சாலையில்) அங்கிருந்தவர்கள் வழக்கத்துக்கு மாறாக அமைதியுடன் இருந்தார்களாம்.

எனவே யாருடனாவது சண்டை ஏற்படும் என்று தோன்றினால் அன்னாரைச் சந்திக்கும் முன்பு ரோஜா நிற உடை அணிந்து விடலாம்.

கணவருக்குத் தெரியாமல் விலை அதிகமான பட்டுப் புடைவையை வாங்கிவிட்டு அதை எப்படிச் சொல்வது என்று சங்கடப்படும் மனைவி ரோஜா நிற புடைவையை அணிந்து கொண்டு தைரியமாய் அந்த செலவு இட்டத்தைச் சொல்லலாம்!

மஞ்சள் நிறம் சற்று ஆபத்தானது. கோபத்தை அதிகரிக்கக் கூடிய நிறமாம் இது. ஒரு முரட்டுக் காளையின் முன்பு சிகப்புத் துணியை அசைப்பது போன்ற விளைவை இது ஏற்படுத்துமாம். குழந்தைகள் இருக்கும் அறை, மற்றும் வகுப்பறை சுவர்கள் மஞ்சள் நிறமுள்ளதாக இருப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஏனெனில் இந்நிறத்தைக் காணும் குழந்தைகளிடம் பிடிவாதமும் அழுகையும் அதிகரிக்கிறதாம். பழுப்பு பாதுகாப்பான நிறம்.

பழுப்பு நிறம் அணிந்தவர்களிடம் மற்றவர்கள் மனம் திறந்து பேசுகிறார்களாம். உங்கள் அக்கம் பக்கங்களில் 'அறுவை' போடும் மனிதர்கள் இருந்தால் பழுப்பு நிறம் அணிந்து வெளியே போகாதீர்கள். இவர்களிடம் மாட்டிக் கொண்டால் தொலைந்தீர்கள்!

— லக்ஷ்மி ரமணன்

அழகுக்கு அழகு செய்ய..

பெண்களுக்கு நல்ல உடலமைப்பு மிக முக்கியமானது. பெண்களின் அருமையான வடிவமைப்பிற்கும் அழகான தோற்றத்திற்கும் ஒழுங்கான தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி தேவை. உடல் உழைப்பை அதிகப்படுத்தி, உட்கொள்ளும் உணவிலுள்ள கொழுப்புப் பொருட்களை குறைத்தால் விரைவாக உடல் இளைக்கலாம். அப்படியில்லாமல் தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்து கொழுப்புப் பொருட்களையும் உட்கொண்டு வந்தால் கொஞ்சம் மெதுவாகத்தான் உடற்பருமன் குறையும்.

குழந்தைப் பருவம் முதல் உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலின் தசை நார்கள் நன்கு இறுகும். தேவைக்கு அதிகமான கொழுப்புச் சத்துக்கள் குறையும். உடலின் அழுத்தம், உணர்ச்சி வசப்படுதல் முதலியவைகள் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு சீர்படும். உடலின் சக்தி பெருகும். உடலின் உறுப்புகளின் ஒத்துழைப்புடன் இரத்த ஓட்டம் சமநிலைப்படும்.

உலகிலேயே மிக மிக எளிமையான உடற்பயிற்சி நடந்து செல்லுதல். எப்போது வேண்டுமானாலும், எங்கே வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம். இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும். உடலின் இறுக்கத்தை வெகுவாகக் குறைக்கும். பருத்த இடுப்பை உடுக்கை போன்ற இடுப்பாக மாற்றிடவும், ஆடு சதைகளை குறைத்து கால்களை அளவோடு அழகாக மாற்றவும் இதைப் போல் எளிமையான பயிற்சி வேறு எதுவும் இல்லை.

கைகளை நன்கு வீசி, நடக்க வேண்டும். இதனால் கைகள் தோள்கள் அழகான வடிவம் பெறும். நடந்து செல்வதற்கு தேவை பொருத்தமான ஒரு ஜோடி கான்வாஸ் ஷூட்ஸ் மட்டுமே. நளினமாக நடக்கக் கற்றுக் கொண்டால் கால்களும் பயன்பெறும்.

பாதம் முன்னோக்கி இருக்க, குதிகால்கள் முதலில் தரையில் பதிய உடலின் மொத்த கனமும் பாதத்தின் பின்பகுதி தாங்கும்படி அடியெடுத்து நடக்க வேண்டும். அதிகம் அலட்டிக் கொள்ளாமல் சுலபமாக நடந்து மெதுவாக வேகப்படுத்தி நடக்க வேண்டும். தலையை நிமிர்த்தி தோள்களைப் பின் தள்ளி, வயிற்றை உள் தள்ளி நடக்க வேண்டும்.

இந்தச் சமயம் பருத்தி உடை விசேஷமானது. வாக்கிங் போகும் போது வியர்வையை விரைவில் உறிஞ்சி உடலை மிகவும் குளுமையாக வைத்திருக்கும்.

இன்று மேலை நாடுகளில் பலவித நவீன சாதனங்கள் ஃபேஷியல் மஸாஜர் என பலவிதங்களில் வந்தாலும் பெரும்பாலும் கைகளால் செய்வதே சிறந்ததாகக் கருதுகிறார்கள். சுத்தத்திற்கு முதலிடம், எதையும் சோதிக்காமல் உபயோகப் படுத்துவதில்லை. மேல் நாடுகளில் நம்



இப்படியும் கூட விருந்தளிக்கலாமே!



சமீபத்தில் எனது தோழி தனது குழந்தையின் பிறந்த நாளை ஹோட்டலில் நடத்தினார். அவர் விருந்து வழங்கிய முறை யாவரையுமே மிகவும் கவர்ந்தது. அதாவது டிபன், சாப்பாடு, வெஜிடேரியன், நான்-வெஜிடேரியன் பார்சல் என ஒவ்வொன்றிற்கும் தனித்தனியாக கூப்பனை வழங்கி விட்டார். விருப்பப்பட்டவர்கள் எந்தக் கூப்பனை வேண்டுமானாலும் பெற்று, அதன்படி உணவு வகைகளை பெற்றுக் கொள்ளலாம் என ஏற்பாடு செய்திருந்தார்.

விரைவில் வீடு செல்ல நினைப்பவர்கள், அவசர வேலைகள் இருப்பவர்கள், அதிக தூரத்தில் இருந்து வருபவர்கள் என பலரும் கூடும் இதுபோன்ற விருந்துகளில இந்த முறை யாவர்க்கும் பிடித்திருந்தது. பெரும்பாலானவர்கள் பார்சல் முறையையே நாடினார்கள். காரணம், அதிக செலவு செய்து விருந்து அளிக்கிறார்கள். நமக்குப் பிடித்தும் இருக்கலாம். பிடிக்காத ஐட்டங்களும் இருக்கலாம். அதோடு, விருந்தில் பல ஐயிட்டங்கள் வைப்பதால் சாப்பிட முடியாமல் வேஸ்ட் செய்யாமல், பார்சல் முறைப்படி வீட்டிற்கு வாங்கிச் சென்று சாப்பிடுவது சிறந்தது என சிலர் கருத்துத் தெரிவித்தனர். இதுபோல் பார்சல் முறையினால் வீட்டிற்குச் சென்று நிதானமாக பார்த்து, ரசித்து, சுவைத்துச் சாப்பிடலாம். பார்ட்டியில் பல நண்பர்களையும் சந்திக்கும் வாய்ப்புக் கிடைப்பதால் ஒரு ஜூஸ் மட்டும் கையில் வைத்துக் கொண்டு வேண்டியது பேசி விட்டுக் கையில் பார்சலோடு வீடு திரும்பலாமே!

— பாலா இராஜேந்திரன்

மூலிகைகளின் சிறப்பை அறிந்து நன்கு பயன்படுத்துகின்றனர்.

தோலின் இயற்கை நிறம். இது பெரும் பாலும் பரம்பரையைச் சார்ந்தே வருகிறது. தோலின் நிறம் மேல்தோலின் கீழ் காணப் படும் பிக்மென்ட் என்னும் அணுக்களால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. மூலிகை பிளீச் மூலம் சருமம் பழுப்பு நிறமடைவதை மாற்றி சருமத்தை பளபளப்பாக்குகிறது. என்னுடைய சிகிச்சை முறையிலும் நான் இதை அனுபவ பூர்வமாக உணருகிறேன்.

சருமத்திற்கு ஏற்ற ஆரோக்கியத்தை மீட்டுத் தருவதே அரோமோ ஃபேஷியல். குழந்தை பிறந்து ஏற்படும் தழும்புகள், மற்றும் கருக்கங்கள் இவற்றை அரோமா மசாஜ் மூலம் சரிசெய்யலாம். அதே போல நிறைய கிரீம் நம் சருமத்தின் மீது இருந்தால் மட்டும் அதிக மான பயன் கிடைத்து விடப் போவதில்லை. எந்த ஒரு நல்ல கிரீமும் முழுவதுமாக ஈர்த்துக் கொள்வதற்கு அரைமணி நேரமாவது ஆகும். பிறகு கிரீமை அகற்றி விடுகிறோமோ இல்லை அப்படியே விட்டு விடுகிறோமோ என்பதைப் பற்றி கவலையில்லை. ஆனால் படுக்கைக்கு செல்வதற்கு சிறிது நேரம் முன்பாகவே கிரீம் உபயோகிப்பது நல்லது. அரைமணிக்குப் பிறகு தூங்கச் செல்வதற்கு முன்பாக முகத்தை மெதுவாக துடைத்து அதிகமான கிரீமை எடுத்து விட வேண்டும். சருமத்தின் துவாரங் கள் அடைபடாமல் இருந்தால்தான் சருமத் தின் மீது காற்று பட்டு களைப்பு நீங்க புத்துணர்ச்சி பெற முடியும்.

ஆண்டவனது அரிய சிருஷ்டியில், மூலிகைகள் முக்கிய இடம்வகிக்கின்றது. இந்த மூலிகைகளின் சாறு மூலம் பெடிக்யூர் செய்து பாத வெடிப்புகளை சரிசெய்யலாம். அதே முகச்சுருக்கங்கள் மற்றும் உண்டாகும் தொய்வு இவற்றை மூலிகை பேக்குகள் மூலம் சரிசெய்யலாம். ஆரோமோ மசாஜ் உடலுக் குச் செய்யும் போது தோலின் நுட்பமான தன்மை, தோலின் கனம், தரம் இவற்றை கவனிக்க வேண்டும். (ஆலோசனை பெற என் தொலைபேசி - 4817157) முடிக்கு செழுமைப் படுத்த மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ், ஹென்னா கன்டிஷனர் இவை உபயோகப் படுத்துவதன் மூலம் வியக்க வைக்கும் பலனை நான் கண்டிருக்கிறேன்.

— ஹேமா லக்ஷ்மண்
அழகு மற்றும் சிகை
அலங்கார நிபுணர்



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

16, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
சென்னை- 600 063. தொலைபேசி : 2376129



ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, வசதியற்ற, திக்கற்ற 50 மாணவர்களும் 20 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்த்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியை செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

காலை சிற்றுண்டி (70 பேருக்கு)	ரூ. 500/-
மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ. 1,000/-
இரவு சிற்றுண்டி	ரூ. 750/-
இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ. 300/-
ஒரு மாணவனுக்கு ஓரண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ. 1,000/-
ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ. 6,000/-
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ. 40,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

உங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/ MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

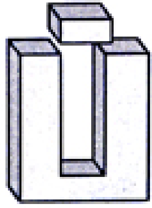
இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி சர்வாத்மானந்தர்.

வருமான வரி விலக்கு (Section 80 G) உண்டு

குறுநாவல்

மருமகள்

லதா விஸ்வநாதன்



ரியாவிற்கு கள்ளென்று எரிச்சல் பீறிட்டது. இந்த வீட்டில் நடப்பது கொஞ்சங்கூட நியாயமில்லை என்று மனதிற்குள் பொருமியவாறு தோசை மாவை ஒரு இளறு இளறி வார்க்க ஆரம்பித்தாள்.

ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்து அனுஷுடன் கொஞ்சிக் கொண்டிருக்கும் வினிதாவை முதுகில் இரண்டு தட்டு தட்டலாம் போலிருந்தது, ப்ரியாவிற்கு.

வினிதா வேலைக்குப் போகும் மருமகளாயிற்றே. என்ன இருந்தாலும் நான் வீட்டோடு இருக்கும் மருமகள்தானே. அதனால் தானே இந்த வேறுபாடு என்று மனதிற்குள் பலவிதமாக நினைத்துக் கொண்டிருந்தாள் ப்ரியா. வெளியே காட்டிக் கொள்ளவில்லை.

சாருமதி தட்டுகளை அலம்பி மேஜையில் ஒவ்வொன்றாக துடைத்து வைத்துக் கொண்டிருந்தார்.

''ப்ரியா, தோசை நாலு வார்த்ததும் சொல்லு... வினிதாவும், குழந்தையும் முதல்ல சாப்டுட்டு போகட்டும்'' சாருமதி சாதாரணமாகக் கூறிக் கொண்டு அவளருகில் வந்தார். ப்ரியாவிற்கு தனது மாமியார் சாருமதிக்கு பதில் சொல்லவே பிடிக்கவில்லை. இருந்தாலும் கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டு 'சரிம்மா' என்று அவரது முகத்தைப் பார்க்காமல் பதிலளித்தாள்.

பி.எஸ்ஸி., நியூட்ரிஷன் முடித்த கையோடு இந்த வீட்டிற்கு இளைய மருமகளாக வந்து சேர்ந்த ப்ரியாவிற்கு இத்துடன் ஆறு மாதங்களாகிறது. கணவன் ஹரியும் இவளை வேலைக்குப் போக வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்தவில்லை. சொல்லப் போனால் ப்ரியா வீட்டோடு இருப்பதுதான் அவனுக்குப் பிடித்திருந்தது. ப்ரியாவிற்கும் வேலைக்குப் போக வேண்டும் என்ற ஆசையில்லை. வீட்டோடு இருந்து வீட்டுக் காரியங்களை கவனித்துக் கொண்டிருப்பது அவளுக்குத் திருப்தியாகத்தானிருந்தது.

மூன்று மருமகள்களில் மூத்தவள் வினிதாவும், அடுத்தவள் மாலாவும் வேலைக்குப் போகிறார்கள். காலை நாலரைக்கு எழுந்து தலை குளித்து விட்டு அடுக்களைக்குள் நுழையும் சாருமதி பின்னோடு ப்ரியாவும் உற்சாகமாகத்தான் நுழைவாள். வினிதாவும், மாலாவும் சூரிய உதயத்தைப் பார்த்திருக்கிறார்களா என்று கூட ப்ரியாவிற்கு சில சமயம் சந்தேகம் வரும். அவர்கள் இருவரும் ஏழரைக்குக் குறைந்து எழுந்திருப்பதில்லை.

இந்த வீட்டில் முதன் முதலில் நுழைந்த போது முதலில் அவளைக் கவர்ந்தது வினிதாதான். பளிச்சென்ற முகம். நல்ல அமைதி. காலை காப்பியை அவள் கையில் கொடுத்ததும், 'தாங்க்ஸ் ப்ரியா' என்று முத்துப் பல் தெரிய புன்னகையுடன் வினிதா சொல்லும் அழகே அழகு. அதற்காகவே அவள் கையில் பத்து தடவை காப்பி கொடுக்கலாம் என்று தோன்றும் ப்ரியாவிற்கு.

மாலையில் வேலையிலிருந்து வந்ததும், "அனுஷ் எப்படி இருந்தான்? படுத்தாமல் இருந்தானா?" என்று சிறிது தவிப்புடன் ப்ரியாவைப் பார்த்துக் கேட்பாள் வினிதா.

''ம்... படுத்தலை... சமர்த்தாதான் இருந்தான்'' என்று சொல்லிக் கொண்டு காப்பியை நீட்டும் போது, "தாங்க்ஸ், ப்ரியா'' என்று அதே புன்னகையை வீசி விட்டு, காப்பியை வாங்கிக் கொண்டு, அனுஷையும் அள்ளிக் கொண்டு அவளது படுக்கையறைக்குள் நுழைவாள் வினிதா.

இதுவே வினிதா பேசும் பேச்சு. அதற்கு மேல் அனாவசியமாக பேச மாட்டாள். பக்கத்து வீடு, மேல் வீடு என்று எந்தவித வம்பு தும்பும் கிடையாது. ப்ரியாவிற்கு வினிதா மேல் ஓர் ஈர்ப்பு இருப்பதில் சந்தேகமில்லை.

அடுத்தவள் மாலா பேங்கில் வேலை செய்கிறாள். அவள் வீட்டிற்கு இரண்டு பஸ் பிடித்து வர கிட்டத்தட்ட மணி எட்டாகி விடும். சற்று கலகலவென்று இருப்பது என்னவோ மாலாதான்.

"ப்ரியா, நான் ஏதாவது ஹெல்ப் பண்ணட்டுமா" என்று கை, காலை அலம்பிக் கொண்டு வந்ததும், வராததுமாக அவள் அடுக்களைக்குள் கேட்டுக் கொண்டே நுழையும் போது சற்று பாவமாகத்தான் தோன்றும் ப்ரியாவிற்கு.

"வேண்டாம், மாலா. எல்லாம் முடிந்து விட்டது. எல்லாரும் சாப்பிட உட்காரலாம்" என்று ப்ரியா சொல்லும் போது மாலாவின் முகம் 'அப்பாடா' என்று சொல்லும்.

"பாவம், அவளுக்குத்தான் எத்தனை களைப்பு இருக்கும்!"– ப்ரியா மனத்திற்குள் எண்ணிக் கொள்வாள்.

ப்ரியாவைப் பொறுத்தவரை வினிதா மாலா இருவராலும் எந்தப் பிரச்னையும் இல்லை. வினிதாவின் ஒரே குழந்தை அனுவை பெற்ற தாய் போல்தான் கவனித்துக் கொண்டு வருகிறாள். அதேபோல் மாமனார், மாமியார் இருவருமே நல்ல மாதிரிதான். ப்ரியாவும், 'அம்மா, அம்மா'வென்று சாருமதியுடன் பாசமுடன் ஒட்டிக் கொண்டுதான் இருக்கிறாள்.

மாமனார் கணபதி மிக கண்ணியமானவர். சொன்ன சொல்லிற்கு ஒரு மரியாதை வேண்டும் என்ற எண்ணம் கொண்டவர். அவரிடம் அனைவருக்கும் ஒரு பக்தி கலந்த பாசம். அன்பொழுகும் முகத்தோடு குடும்பத்திற்கே ஒரு அச்சாணியாக இருக்கிறார் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. இந்த எழுபது வயதிலும் காலை நாலு மணிக்கு எழுந்து நான்கு கி.மீ. நடந்து விட்டு வருவார்.

மாமியார் சாருமதியும நல்ல சுறுசுறுப்பு. காலை நாலரை மணியிலிருந்து இரவு பத்து வரை பரபரவென்றுதான் இருப்பார். சற்று ஓங்கிய குரலென்றாலும் ப்ரியா இந்த வீட்டிற்கு வருவதற்கு முன் வினிதாவிடம் காப்பி நீட்டு வதிலோ, மாலாவின் படுக்கையை மடித்து வைப்பதிலோ சாருமதிக்கு எந்தவித கௌரவக் குறைவும் இருந்ததில்லை. அவரைப் பார்க்கும்போது தானொன்றும் அப்படிப் பெரிதாகக் காரியம் செய்யவில்லை என்று கூட சிறிது கூச்சம் ஏற்படும்.

இருந்தாலும் கடந்த சில வாரங்களாக ப்ரியாவிற்கு ஒன்று மட்டும் உறுத்திக் கொண்டிருந்தது.

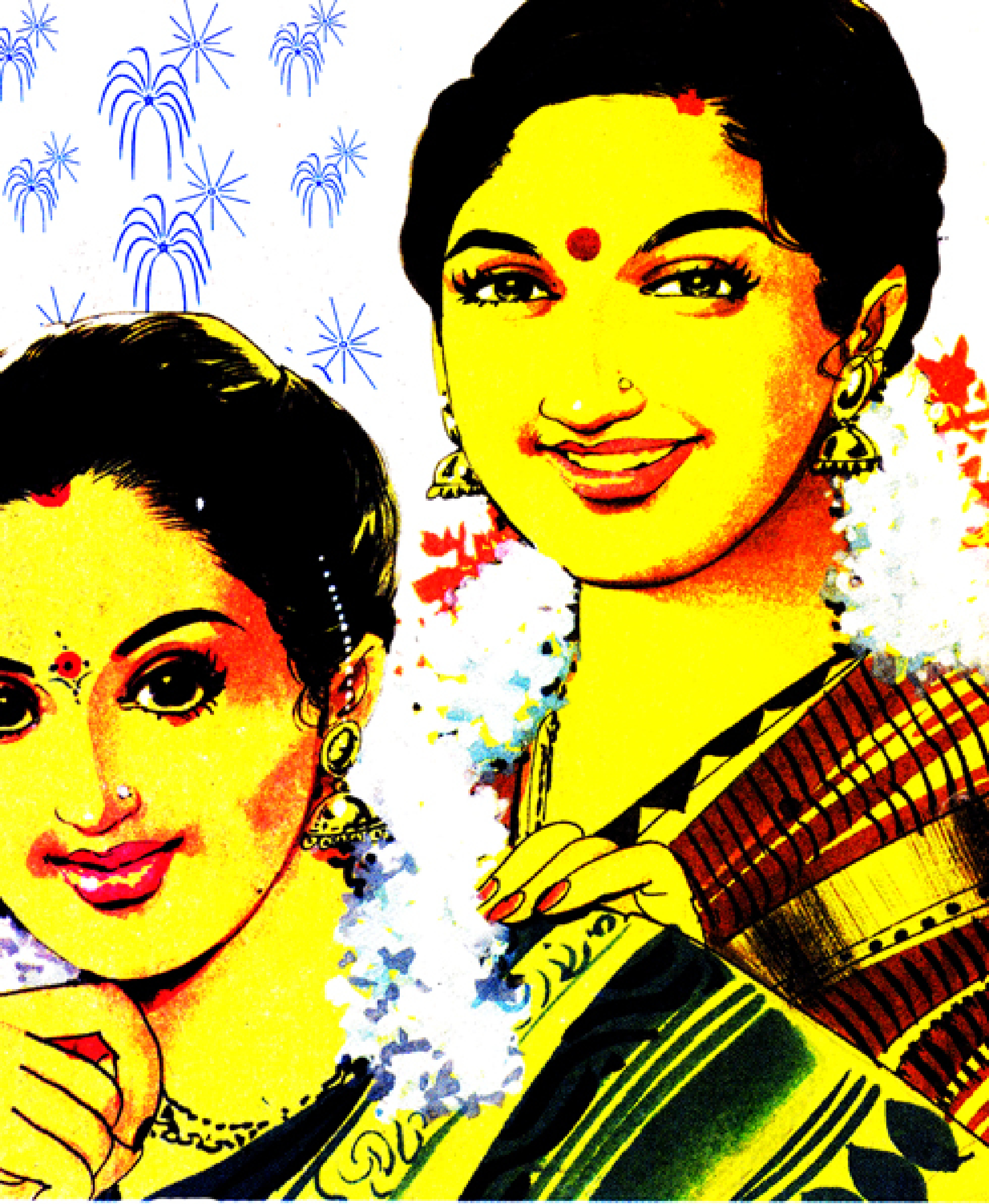
சாருமதி ஒருநாள் கூட வினிதாவிடமோ, மாலாவிடமோ 'அதைச் செய், இதைச் செய' என்று சொன்னது கிடையாது. அடுப்பறையில் ப்ரியாதான் நிற்க வேண்டும். ப்ரியா காரியத்திற்கு அஞ்சவில்லை. ஆனால் சாருமதி



வினிதாவிடமோ, மாலாவிடமோ அதிர்ந்து ஓர் வார்த்தை கூடப் பேசுவது கிடையாது. ப்ரியாவிடம் சிறிது கட்டளை பொருந்திய தொனி எப்போதும் இருக்கும்.

இன்றும் அதே மாதிரிதான்.

"ப்ரியா, நேரமாகி விட்டது. நீ தோசை வார்க்க ஆரம்பித்தால், நான் சட்னி அரைத்து விடுவேன்" என்று சாருமதி கூறியதும் ப்ரியாவிற்கு கோபம் வந்தது என்னமோ உண்மை



தாவ.

இன்று சனிக்கிழமைதானே. அதோ ஊஞ்சலில் மகாராணி போல் உட்கார்ந்திருக்கும் வினிதாவிடம் தோசை வார்க்கச் சொல்லலாமே. ப்ரியாவிற்கு எரிச்சல் பீறிட்டது.

வேலைக்குப் போகிறார்கள் என்றால் வீட்டு வேலை அத்தனையும் நானும், தன் மாமியாரும்தான் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டுமா? நானும் வேலைக்குப் போய்க் கொண்டிருந்தால் ஒருவேளை மூவருமே வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கலாமோ, என்னவோ என்று கூட ப்ரியாவிற்கு சில சமயங்களில் தோன்றும். அவர்கள் கைநிறைய சம்பாதிக்கிறார்கள். வினிதாவோ ஒரு நல்ல கம்பெனியில் ஒரு உயர்ந்த அதிகாரி. மாலாவும் பேங்கில் சார்டர்ட் அக்கவுண்டன்ட். அதனால்தான் அவர்களை தாங்கு தாங்கென்று தாங்குகிறார்களோ என்று கூட

நினைத்தான் ப்ரியா.

சமையலறையிலிருந்துதான் காப்பியும், சாப்பாடும் வருகிறது என்ற மட்டும் வினிதாவிற்கு தெரியும். காப்பி தம்ளரை அலம்பி வைக்க வேண்டும் என்ற மட்டும் மாலாவிற்குத் தெரியும். ஆனால் அவர்களைச் சொல்லியும் குற்றமில்லை. வீட்டிற்கும் ஒரு கட்டு ஃபைலோடு வருபவர்களைப் பார்க்க ப்ரியாவிற்கு பாவமாகத்தானிருக்கும். ஒருவிதத்தில் தான் வேலைக்குப் போகாதது கூட நல்லது தான் என்று நினைத்துக் கொள்வாள்.

ப்ரியாவிற்கும் வீட்டு வேலை சரியாகத்தான் இருக்கிறது. வினிதா, மாலா, மாலாவின் கணவன் பிரகாஷ் இவர்களுக்கு டிபன் பாக்ஸை கட்டி, ப்ரெட் ரோஸ்ட் செய்து அவரவர் முன் நீட்டி, சாருமதியோடு சேர்ந்து பரபரவென்று பாத்திரம் தேய்த்து அப்பாடா என்று சொல்லும் போது மணி பத்தாகிவிட்டிருக்கும். ப்ரியாவின் கணவன் ஹரிக்கும், வினிதாவின் கணவன் விஜய்க்கும் டிபன் பாக்ஸ் கட்டத் தேவையில்லை. விஜய்யின் மதிய உணவை அவனது கம்பெனியே பார்த்துக் கொள்கிறது. ஹரி, மதியம் சாப்பிட வீட்டிற்கு வந்து விடுவான். இவன் சகோதரர்கள் போல் கைநிறைய சம்பாதிக்கவில்லை என்றாலும், நல்ல வாழ்க்கைக்கு இதுபோதும் என்ற மட்டும் சம்பாதிப்பவன். சொந்தமாக பிஸினஸ் ஆரம்பித்ததில், இப்போதுதான் சற்று சூடு பிடித்திருந்தது.

இரண்டு வயது அனுஷ்ஷும், ப்ரியாவையும், சாருமதியையும் காலையிலிருந்து மாலை வரை பிஸியாக வைத்திருக்கிறான். அனுஷ் சற்று தூங்கும் சமயத்தில்தான் இவர்களுக்கு சற்று ஓய்வு. இருந்தாலும் ப்ரியா கொஞ்சமும் முகத்தைச் சுளிப்பதில்லை. பார்த்துப் பார்த்துத்தான் அனுஷை கவனித்துக் கொள்வாள்.

வினிதா, மாலா, ப்ரியா மூவருக்கும் வயது வித்தியாசம் அப்படி ஒன்றுமில்லை. மன்னி என்றெல்லாம் கூப்பிட வேண்டாம், பேர் சொல்லி அழைத்தால் போதும் என்று ப்ரியாவிடம் ஆரம்பத்திலேயே கூறி விட்டார்கள் இருவரும்.

"சூடு ஆர்றதுக்குள்ள எல்லாருமா சாப்பிட வாங்க" என்ற சாருமதியின் கணீரென்ற குரலைக் கேட்டு இந்த உலகத்திற்கு வந்தாள் ப்ரியா. அவளையும் அறியாமல் பத்து, பதினைந்து தோசை வார்த்து விட்டிருந்தாள்.

"அம்மா, சாப்டுட்டு நானும் வினிதாவும் கடைக்குப் போய் அந்தப் பெரிய டீவியைப் பார்த்துட்டு வரோம்" என்று சாருமதியிடம் உற்சாகமாகக் கூறினான் விஜய்.

சாருமதிக்கு மாலையில் சற்று டீ.வி. முன் உட்கார்ந்து பிடித்த நிகழ்ச்சிகளைப் போட்டுப் பார்ப்பது வழக்கம். ப்ரியாவும் அடுக்களையிலிருந்து அப்போதைக்கப்போது பார்த்துக் கொண்டே சமைப்பாள்.

அம்மாவிற்கு இப்போது இருக்கும் டீவியை விட சற்று பெரிதாக வாங்க வேண்டும் என்று விஜய் அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டிருப்பான். டீவிக்குப் போய் அத்தனை காசு செலவழிப்பதில் சாருமதிக்கு இஷ்டமில்லை என்றாலும், பெரிய டீவி வாங்குவது குறித்து அவருக்கு ஆட்சேபணை ஒன்னுமில்லை. பாம்பேயில் பிறந்து வளர்ந்தவர் என்பதால் சாருமதிக்கு ஹிந்தியும் நன்கு தெரியும். அதனால் ஹிந்தி நிகழ்ச்சிகளையும் விரும்பிப் பார்ப்பாள்.

பெரிய டீவி ஒன்று வாங்கிக் கொடுக்க ஹரியால் முடியாதென்று ப்ரியாவிற்கு நன்கு தெரியும். பிரகாஷும் அப்பாவின் கண் ஆபரேஷனுக்கு ஆயிரம் ஆயிரமாகச் செலவழித்திருக்கிறான். ஹரிக்கு, இவர்கள் அத்தனை குடும்பத்திற்குச் செய்ய இயலவில்லை என்றாலும் தன்னால் இயன்றதைச் செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறான். என்னதான் தனக்குத்தானே சமாதானம் செய்து கொண்டாலும் ப்ரியாவிற்கு ஏதோ ஒன்று மனதை நெருடிக் கொண்டுதானிருந்தது. சற்று ஓங்கிய குரலில் இவளிடம் பேசும் சாருமதி, வினிதா மாலாவிடம் சற்று கனிவாக பேசுவதை குழந்தை கூட கவனித்துச் சொல்லும்.

இன்றிரவு ஹரியிடம் எல்லாம் சொல்லி அழவேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டாள் ப்ரியா. ஆனால் ஒன்றும் சொல்லவில்லை.

திங்கட்கிழமை வழக்கம் போல் அனைவரும் வேலைக்குச் சென்று விட்டிருந்தனர்.



வீடும் அமைதியாக இருந்தது. அனுஷிற்கு காக்காய் காட்டியவாறு சாதம் ஊட்டி முடித்தாள் ப்ரியா.

"ப்ரியா, ப்ரியா" என்று சாருமதி அடுப்பறையிலிருந்து கூப்பிடும் சத்தம் கேட்டது.

"வந்துட்டேம்மா" என்றவாறே அனுஷின் வாயைத் துடைத்து விட்டு அவனை கண்ணெதிரே உட்கார வைத்துவிட்டு அடுப்பறையில் நுழைந்தாள் ப்ரியா.

"குழந்தைக்கு சாதம் ஊட்டியாச்சன்னா சித்த இந்த மிக்ஸியைப் பார்த்துக்கோ. நான் மெஷின் வரை போய்ட்டு வரேன்" என்றவாறே மாவு டப்பாக்களை பையில் போட்டுக் கொண்டிருந்தார் சாருமதி.

''சரிம்மா' என்று சொன்னவளுக்கு அப்போதுதான் நாளை வரலட்சுமி நோன்பு என்பதே ஞாபகம் வந்தது.

சாருமதி சென்றதும் கதவை தாழிட்டு, அனுஷிற்கு சில பொம்மைகளைக் கொடுத்து அவனை உட்கார வைத்து மிக்ஸியைச் சுற்ற ஆரம்பித்தாள் ப்ரியா.

மிக்ஸி சுற்றும் சத்தம் அனுஷை ஈர்த்தது. அவன் மெதுவாக ப்ரியாவை நோக்கி நடக்க ஆரம்பித்தான்.

"அனுஷ், இங்கே வராதே. அதோ பார், அந்த இரயில் பொம்மையை வைத்து விளையாடு." ப்ரியா அன்பான எச்சரிக்கையை அவன் மேல் விடுத்தாள்.

அவன் கண்களில் குறும்புத்தனத்தோடு ஓர் புன்சிரிப்போடு ப்ரியாவை நோக்கி வந்து கொண்டிருந்தான்.

ப்ரியாவிற்கு அனுஷின் சிரிப்பு ரொம்பவும் பிடிக்கும். அவன் அம்மாவைக் கொண்டிருக்கிறான் சிரிப்பில் என்று நினைத்துக் கொள்வாள் ப்ரியா.

"ஆ... அம்மா..."

அனுஷை பார்த்துக் கொண்டிருந்ததில் கை விரலை தெரியாமல் மிக்ஸி ப்ளேடின் ஊடே கொடுத்து விட்டதால் ப்ரியாவின் அலறல் ஒருகணம் அனுஷையே ஸ்தம்பிக்க செய்து விட்டது. ஆட்காட்டி விரலிலிருந்து இரத்தம் மிக்ஸி பூராவும் வியாபித்து இருந்தது.

விரலைக் குளிர்ந்த நீரில் காட்டி, ஓர் ஈரமான கர்சீப்பை சுற்றிக் கொள்வதற்கும், வாசலில் அழைப்பு மணி ஒலிப்பதற்கும் சரியாக இருந்தது.

கதவைத் திறந்ததும், சாருமதிதான் வியர்க்க விறுவிறுக்க உள்ளே நுழைந்தார்.

"ஏதோ, மிஷின் ரிப்பேராம். மதியம் வரச் சொன்னான்" என்றவாறே பையை கீழே வைத்தவர், ப்ரியாவின் விரலைப் பார்த்தார்.

"என்னாயிடுத்து? கையில என்ன?" என்று ப்ரியாவின் விரலைச் சுட்டிக்காட்டி பதறினார் சாருமதி.



ரசம் மணக்க ஒரு ஐடியா. நாம் ரசப்பொடி செய்யும்பொழுது, கட்டிப் பெருங்காயத்தைப் பொரித்து, ரசப் பொடியுடன் சேர்த்து அரைத்து விட்டால், கல்யாண ரசம்தான். கமகமவென்று வாசனை!

– சித்ரா ஸ்ரீதர்.

சாருமதியிடம் கர்சீஃபை விரலிலிருந்து எடுத்துக் காட்டினாள் ப்ரியா.

"மிக்ஸி பிளேடில் விரலை கொடுத்துட்டேன்" என்று சொல்லும்போதே இரத்தம் சொட்ட ஆரம்பித்து விட்டது.

சாருமதி பயந்து விட்டார்.

"ஐயோ, ரத்தம் கொட்டறது. ஆழமா வெட்டியிருக்குமோ."

"தெரியலை. ஐஸ் வைக்கட்டுமா?" என்று ப்ரியா கேட்க,

"இல்ல, கிட்ட இருக்கிற நர்ஸிங்ஹோமுல முதல்ல காண்பிச்சுட்டு வந்துரலாம். அனுஷ் இங்கே வா கண்ணா. டாடா போகலாம்" என்று படபடவென்று பேசினார் சாருமதி.

அனுஷை அள்ளிக் கொண்டு, நர்ஸிங் ஹோமுக்குச் சென்று ப்ரியாவின் விரலில் இரண்டு தையல் போட்டு விட்டு, ஊசியும் குத்தி விட்டு வீட்டுக்கு வருவதற்குள் மணி பனிரெண்டரை ஆகி விட்டது.

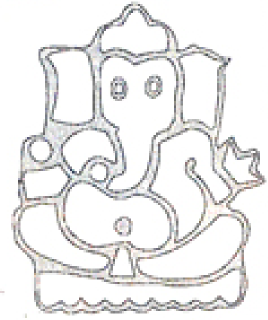
"நாளும் கிழமையும் அதுவுமா, விரல்ல இப்படியா பண்ணிப்ப. நாளைக்கு நோன்பு வேற. அத்தனை காரியம் கிடக்கிறது" என்று அனுஷிற்கு சாதம் ஊட்டியவாறே புலம்பிக் கொண்டிருந்தார் சாருமதி.

அதுவரை சாருமதியின் மீது பொங்கி வந்த அன்பெல்லாம் சட்டென்று மறைந்தது ப்ரியா விற்கு.

வேண்டுமானால் வினிதா அல்லது மாலாவை லீவு எடுத்துக் காரியம் செய்யச் சொல்ல வேண்டியதுதானே. போன மாதம் ஒரு வாரம் லீவு போட்டு விட்டு மாலா பிறந்தகம் சென்று விட்டு வந்தாள். வினிதா அடுத்த வாரம் எதற்கோ லீவு போடப் போகி றேன் என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

ஒரு கப் பொடியாக துண்டாக்கிய பலாப் பழத்துடன் அரை கப் வெல்லம் சேர்த்து பூரணம் தயாரித்து (ஏலப் பொடியும்/நெய்யும் வேண்டாம் பலாப்பழ வாசனை அமுக்கி விடும்) சாதா கொழுக்கட்டை மாவு தயாரித்து பலாப்பழ பூரணத்தை நிரப்பி ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்கவும். கொழுக்கட்டையை வாசனையும்/ருசியும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு தூக்கும்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



அவள் வந்ததிலிருந்து ஒருநாள் கூட அவர்கள் இருவரும் அம்மாவிற்கோ, வீட்டுக் காரியத் திற்கோ ஒத்தாசை வேண்டி லீவு போட்ட தில்லை. மனத்திற்குள் நினைத்து வெம்பிக் கொண்டிருந்தாள் ப்ரியா.

மறுநாள் சாருமதி அவளை எதுவும் செய்ய வேண்டாம் என்று தானே அத்தனை காரியங்களையும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். ப்ரியாவிற்குத்தான் பாவமாக இருந்தது. 'முடிந்தவரை செய்கிறேன்மா' என்று அடுக் களைக்குள் நுழைந்து ஏதோ செய்யத் தொடங் கினாள்.

அன்று பார்த்து யாருக்குமே லீவு எடுக்க வும் முடியவில்லை.

வீட்டிற்கு அன்று மாலை பெரிய டீவி ஒன்று வந்து இறங்கியது. விஜய் பெருமையாக அதனுடைய தொழில்நுட்பங்களை விளக்கிக் கொண்டிருந்தான். பழைய டீ.வி.யை வினிதா வின் பெட்ரூமிற்கு அகற்றி விட்டு, புது டீவியை அந்த இடத்தில் வைத்து, ஒரே கூத்தும், கும்மாளமுமாக அன்றிரவு முடிந்தது.

ஆனால் மறுநாள் இப்படி ஆகுமென்று யாரும் நினைத்துக் கூடப் பார்க்கவில்லை. நெஞ்சு சற்று வலிக்கிறது என்று சொன்ன கணபதியை உடனே ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத் துச் சென்றதும், அங்கு அட்மிட் செய்த வேகத்தில் அவர் உயிர் பிரிந்ததும் ஏதோ கனவு போல் நடந்து முடிந்து விட்டது. சாருமதி ஆடித்தான் போயிருந்தார்.

கணபதி மறைந்து நான்கு மாதங்கள் பறந்திருந்தன. ப்ரியாவிற்கு இன்னமும் மாம னாரை நினைத்தால் கண்களில் நீர் கரை யிட்டுப் பொங்கும். இந்த நல்ல மனிதர்க்கு இவ்வளவு சீக்கிரத்தில் சாவு வந்திருக்க வேண் டாம் என்று நினைத்துக் கொள்வாள்.

அதைவிட சாருமதிக்கு ஓர் அதிர்ச்சி. விஜய் அன்றிரவு தான் ஒரு புது வீடு பார்த் திருப்பதாக சொன்னதுதான்.

அப்பா இல்லையென்றதும் குடும்பம் உடையப் போகிறதோ என்று சாருமதி கலங்கித்தான் போயிருந்தார்.

அவரும் வினிதாவிடம் ஜாடைமாடை யாய் சொல்லிப் பார்த்தார். எல்லோரும் சேர்ந்திருந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும் என்று. ஆனால் புது வீட்டுக்குச் செல்லும் மும்முரம் என்னவோ நடந்து கொண்டுதான் இருந்தது.

அதற்கு அடுத்த மாதம் புது வீட்டிற்கு அனைவரையும் விஜய் அழைத்துச் சென்று காட்டினான்.

அனைவருமே வீட்டைப் பார்த்து அசந்து தான் போய் விட்டனர்.

ஐந்து பெட்ரூம். ஒரு பெரிய டைனிங் ஹால். கண்ணாடி பொருத்தப்பட்டு பளிங் கென மின்னிக் கொண்டிருந்த பாத்ரூமில் நான்கு பேர் படுக்கலாம் போலிருந்தது.

சாருமதிக்கும் வீடு மிகவும் பிடித்திருந்தது.

"அம்மா, இதுதான் மாஸ்டர் பெட்ரூம். இது அனுஷிற்கு. இது கெஸ்ட் வந்தால் படுப்பதற்கு" என்று விஜய் பெருமையாக அனைவருக்கும் காட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

அடுத்த பெட்ரூமை சுட்டிக்காட்டி, "அம்மா, அது உன்னோட பெட்ரூம்" என்று சிரித்தவாறே கூறினான்.

பின்பு அனைவரும் முன்னறைக்கு வந்தனர்.

"அம்மா, இந்த இடத்திலதான் அந்தப் பெரிய டீவியை வைக்கப் போறோம். கம்ப்ளீட் ஸவுண்ட் ஸிஸ்டம் இங்கேதான் செட் பண்ணப் போறோம்" என்று ஆர்வமாக பேசிக் கொண்டே போனான் விஜய்.

விஜய் ஒரு பெரிய இசைப் பிரியன். அவனுடைய வெகு நாள் ஆசை வீட்டில் ஒரு

கம்ப்ளீட் ஸவுண்ட் சிஸ்டம் ஒன்றினை செட் செய்வதென்று.

பிறகு அனைவரும் மாடிக்கு அழைத்துச் சென்றாள் வினிதா.

"அம்மா, இது பூஜை அறை. இது ஸ்டோர் ரூம்" என்று ஒவ்வொன்றாக ஒரு புன் சிரிப்போடு அனைவருக்கும் காட்டிக் கொண் டிருந்தாள்.

புது வீட்டினைப் பார்த்து விட்டு அனை வரும் வீட்டிற்கு திரும்பிக் கொண்டிருக் கையில்தான் மாலா தன் செய்தியைச் சொன்னாள்.

"அம்மா, எனக்கு கோவைக்கு டிரான்ஸ்ஃபர் ஆர்டர் வந்திருக்கு. இன்றைக்குத்தான் மானேஜர் என்னிடம் கொடுத்தார்" என்று சாருமதியைப் பார்த்து சற்று சிரிக்கலாமா வேண்டாமா என்பது போல் சொன்னாள் மாலா.

"என்ன ஆய்ண்டிருக்கு. ஒருத்தன் புது வீடு என்கிறான். இன்னொருத்தன் கோயம் புத்தூர்ங்கறான்" சாருமதிக்கு பேச முடியாமல் துக்கம் தொண்டையை அடைத்தது.

"டிரான்ஸ்ஃபர் வேண்டாம்னு சொல்ல முடியாதா மாலா" சாருமதி குழந்தைத்தன மாகக் கேட்பதைப் பார்த்து ப்ரியாவிற்குப் பாவமாக இருந்தது.

ப்ரியா ஹரியை ஒரு ஓரமாக பார்த்தாள். ஹரி ப்ரியாவை வெளிப்படையாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். அவன் முகத்திலும் எண்ண ரேகைகள் படர்ந்திருப்பதைப் ப்ரியா வால் உணர முடிந்தது.

"இல்லம்மா, இந்த டிரான்ஸ்ஃபரே மாலா தான் கேட்டிருந்தா" என்று சொல்லி விட்டு சட்டென்று உதட்டைக் கடித்துக் கொண் டான் பிரகாஷ்.

மாலாவின் முகம் ஒருகணம் வெளிறி னாலும் மறுகணம் சட்டென்று சமாளித்தாள்.

"இல்லம்மா. எனக்கு இந்த வெயில் ஒத்துக்கலே. அது தவிர இரண்டு பஸ் பிடித்து வீட்டுக்கு வர்றது போதும் போதும்னு ஆயிடுது. அங்கன்னா வீட்டு வாசலில் பேங்க். அதான்..." மாலா சாருமதியிடம் நேரிடையாக விளக்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

"வீட்டு வாசலில் பேங்கா! அங்க வீடு கூட பார்த்தாச்சா?" சாருமதி சற்று அதிர்ச்சியுடன் தான் கேட்டார்.

"இல்லம்மா. அங்க மாலாவிற்கு பேங்க் குவார்ட்டர்ஸ் உண்டு. அந்த காலனியில்தான் இவள் பேங்கும் இருக்கிறது" பிரகாஷ் விளக் கினான்.

"அப்போ உன் வேலை. நீ..."

அம்மாவை முடிக்க விடவில்லை பிரகாஷ்.

"நான் வேலையை விடப் போறேன். எனக்குக் கோவையில் ஒரு பெரிய கம்பெனி யில் இதைவிட அதிக சம்பளத்தில் ஒரு வேலை பார்த்திருக்கிறேன்" - இது பிரகாஷ்.

"இதெல்லாம் முன்னாடி சொல்லவேயில் லையே," சாருமதியின் குரல் அமுங்கி இருந் தது.

"இல்லம்மா. இப்போதான் எல்லாமே முடிவா தெரிஞ்சது" பிரகாஷ் அழுத்தமாகக் கூறினான்.

சாருமதிக்கு என்ன பேசுவதென்றே தெரிய வில்லை. அங்கே ஓர் மௌனம் வீடு வரும் வரை வியாபித்திருந்தது.

மாமனார் என்ற கொடி கம்பு இருந்தவரை



அடி வயிறு, மேல் வயிறு இரண்டிலும், தாங்க முடியாத வலி. நான்கைந்து முறை லூஸ் மோஷன். மூன்று நாட்கள் அவதிப்பட்டேன். பக்கத்து வீட்டுப் பெண்ணின் அறிவுரையின் பேரில், சுக்கைப் பொடி செய்து, 2 தம்ளர் மோர் கொதிக்கும் போது, பொடியைப் போட்டு, ஒரு கருவேப்பிலை ஆர்க்கும் போட்டு, அதைச் சூடான சாதத்தில் போட்டு, சிறிது உப்புச் சேர்த்துச் சுடச் சுடச் சாப்பிட்டேன். ஒரே வேளையில் 75% குணம். 2 வேளையில் பூரண குணம். சுக்குக்கு மிஞ்சின வைத்தியம் இல்லை. சுப்ரமண்யருக்கு மிஞ்சின கடவுள் இல்லை. சுக்குப் பொடி கைவசம் இருக்க வேண்டும்.

— ஆர். பார்வதி

துணிகள் ஒன்றாக உலர்ந்து கொண்டிருந்தன. கொடிகம்பு சாய்ந்ததும், துணிகளும் ஒவ்வொரு திசையில் சிதறத் தொடங்கி விட்டது. ப்ரியா மனத்திற்குள் உவமை உருவகத்தோடு நினைத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

அனைவருக்கும் உப்புமா சாயங்காலமே செய்து விட்டிருந்தாள் ப்ரியா. ப்ரியா உப்புமாவை சற்று சுட பண்ணி, தட்டு போட்டு அனைவருக்கும் பரிமாறி தானும் சாப்பிட்டு முடித்து மணி பார்க்க, கடிகார முள் 11:30ஐ தொட்டுக் கொண்டிருந்தது.

"அம்மா, உனக்கு வீடு பிடிச்சிருக்கா? உன்னோட ரூம், பூஜை அறை எல்லாம் நல்லா தானே இருக்கு?" விஜய் பால் தம்ளரை அடுக்களைக்குள் அலம்பி வைத்தவாறே சாருமதியைப் பார்த்துக் கேட்டான்.

"ம்... பிடிச்சுருக்குடா. நல்ல வீடு" பனிச்சென்று சொன்னார் சாருமதி.

விஜய் மகிழ்ச்சியுடன் குட்நைட் சொல்லி விட்டு மறைந்தான்.

"அம்மா, விளக்கை அணைக்கட்டுமா?" ப்ரியா கேட்டாள்.

"உனக்கு வீடு பிடிச்சிருக்கா ப்ரியா?" சாருமதி அவளிடம் ஏதோ பதிலுக்காக ஏங்கும் சிறுபிள்ளை போல் கேட்டார்.

"ம்... நல்லா இருக்கும்மா. நீங்களும் அங்க வசதியா இருக்கலாம்" என்று உண்மையான அக்கறையோடு பதிலளித்தாள் ப்ரியா.

"ம்... பார்க்கலாம்" என்றவாறே முன்னறைக்குள் சென்று கதவைத் தாழிட்டுக் கொண்டார் சாருமதி.

ஒரு வாரம் ஓடிய ஓட்டம் தெரியவில்லை. அனைவரும் புது வீட்டிற்குச் சென்று பால் காய்ச்சி விட்டுத் திரும்பினர்.

வினிதா அன்று ஆபீஸிற்கு லீவு போட்டிருந்தாள். துணிமணிகள், சாமான் பாக் செய்வதற்காக. டீவியில் ஏதோ சிறுவர் நிகழ்ச்சி ஓடிக் கொண்டிருக்க, அனுஷ் கண் கொட்டாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

மாலாவும், பிரகாஷும் அரை நாள் லீவு போட்டு விட்டு கடைக்குப் போயிருந்தனர்.

இன்று அனுஷிற்கு தமிழ் நட்சத்திரப்படி பிறந்த நாள். மாலையில் கோவிலுக்குச் சென்று அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும் என்று சாருமதி சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். மாலாவும், பிரகாஷும் வருவதற்கு சற்று நேரமாகும் என்று சொன்னதால். மற்றவர்கள் அனைவரும் கோவிலுக்குச் செல்ல தயார் செய்து கொண்டிருந்தனர்.

ப்ரியா மயில் கழுத்து கலரும், நல்ல கருஞ் சிவப்பு பார்டர் வைத்த பட்டுப் புடவையும் அதற்கு மேட்சிங்காக ப்ளவுஸும் அணிந்திருந்தாள்.

ப்ரியா வினிதா அளவிற்கு அத்தனை



சிவப்பு இல்லாவிட்டாலும் நல்ல அழகு என்று எல்லோரும் சொல்வார்கள். வினிதா, தன் கலரில் நல்ல பச்சை பார்டர் வைத்த புடவையில் தேவதையாக காட்சியளித்துக் கொண்டிருந்தாள். சாருமதி சிம்பிளாக ஒரு சின்னாளப்பட்டை உடுத்தியிருந்தார். அனுஷிற்கு புது சட்டை போட வேண்டி அவனை தூக்கிக் கொண்டு சென்றாள் வினிதா. அவன் ப்ரியா விடம்தான் போவேன் என்று திடீரென்று ஒரே அலறலாக அலறிக் கொண்டிருந்தான். எப்படியோ சமாதானப் படுத்தி அவனுக்குப் புதுசு அணிவிப்பதற்குள் வினிதாவின் புடவை சற்று கசங்கித்தான் போய் விட்டது.

வாசலில் ஹரியின் ஸ்கூட்டர் சத்தம் கேட்டது. அவனும் இன்று கோயில் செல்ல வேண்டி சீக்கிரம் வந்து விட்டான். ப்ரியா ஓடிச் சென்று கதவைத் திறந்தாள்.

மணி ஐந்தை தொட்டுக் கொண்டிருக்க, விஜய்யும் ஐந்து நிமிடத்தில் வந்து விட்டான். அவன் வந்தால்தான் காரை எடுத்துக் கொண்டு அனைவரும் போக முடியும்.



''எல்லோரும் ரெடியா. கிளம்பலாமா?'' கேட்டுக் கொண்டே உள்ளே நுழைந்தான் விஜய்.

''யூ லுக் க்ரேட்...ட்'' வினிதா வைப் பார்த்து கண் சிமிட்டிய வாறே உற்சாகமாகச் சொன்னான் விஜய்.

ஹரி இப்படியெல்லாம் சொன்னது கிடையாது. அவன் நல்ல அமைதி. வினிதாவையும் ஹரியையும் அமைதிப் போட்டியில் விட்டால் இருவருமே முதலிடத்தைப் பெறுவார்கள் என்று நினைத்துக் கொள்வாள் ப்ரியா. சில சமயம் ஹரியும் அவனது சகோதரர்கள் போல் இருந்தால் என்ன என்று ப்ரியாவிற்குத் தோன்றும். ஹரி தனது அப்பாவைக் கொண்டிருந்தான். அப்படி ஏதாவது ஹரி சொல்ல வேண்டுமென்றால் ப்ரியாதான் கேட்டு வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

"ஏங்க, இந்தப் புடவை எனக்கு நல்லாருக்கா'' என்று ப்ரியா கேட்டால், ''ம்... நல்லா இருக்கே'' என்று அவளை ஆழமாகப் பார்த்து புன்னகைத்த வாறே கூறுவான்.

அனைவரும் ஒருவழியாக கிளம்பி காரில் உட்காருவதற்குள் மாலை ஆகி

பெண்களுக்கு மட்டும் விடுமுறை :

சமீபத்தில் நாங்கள் குடும்பத்துடன் நேபாள நாட்டிற்கு சென்று வந்தோம். அங்கு 'பெண்களுக்கு மட்டும் அரசாங்க விடுமுறை' நாட்களாக அறிவிக்கப்படுவது வியப்பாக இருந்தது.

பொதுவாக அரசாங்க விடுமுறை நாட்கள் என்பது அலுவலக ஊழியர்கள் ஆண் பெண் என்ற வித்தியாசமில்லாமல் இருபாலருக்கும் உரியதாக இருக்கும். (பிள்ளைபேறு கால விடுமுறையைத் தவிர) நேபாளத்தில் பெண்களுக்கு என பிரத்தியேக விடுமுறை அளிப்பது சற்று வியப்பாக உள்ளது. உதாரணம் ஆகஸ்டு மாதம் 25-ந் தேதி 'டீஜ்'க்காகவும் 27-ந் தேதி ரிஷி பஞ்சமிக்காகவும் பெண்களுக்காக விடுமுறை விடப்படுகிறது.

— சாந்தா ரெங்கராஜன்.



விட்டது.

அனுஷ் ப்ரியா மடியில் உட்கார்ந்திருந்தான். இவனை விட்டு விட்டு எப்படி இருக்கப் போகிறோம் என்று நினைத்துக் கொண்டே வந்தாள் ப்ரியா. அனைவரும் ஏதோ பேசிக் கொண்டே வர இவள் மனம் மட்டும் ஏதோ சிந்தனையில் லயித்திருந்தது.

அனைவரும் காரில் வீட்டிற்கு வரும் போதே நல்ல பசி என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தனர்.

வீட்டிற்கு வந்ததும் வராததுமாக ப்ரியா சமையலறைக்குள் ஓடினாள். அதுதான் ஏழு மணிக்குள் வந்து விடுவோமே, வந்ததும் டிபன் பண்ணினால் போயிற்று என்று நினைத்து ப்ரியா ஒன்றுமே சமைக்காமல் வந்து விட்டிருந்தாள். சாருமதிக்கு அன்று சற்று முடியவில்லை என்பதால் அவரும் அன்று சமையலறைக்குள் நுழையவில்லை.

அடுப்பில் ரவாவைப் போட்டு விட்டு, புடைவையை மாற்றிக் கொண்டு வந்து செய்யலாம் என்று தன்னறைக்குள் நுழைந்தாள் ப்ரியா.

வாசலில் ஸ்கூட்டர் சத்தம் கேட்டது. பிரகாஷும், மாலாவும் வந்து விட்டிருந்தனர்.

ப்ரியா மடமடவென்று சமையலறையில் நுழைய, சாருமதியும் அவளருகே வந்தார்.

"ப்ரியா, இந்த வெங்காயத்தை கருக்க நறுக்கு. நான் ரவையைப் பார்த்துக்கறேன்" என்றார் சாருமதி.

"இன்னும் சமையலே ஆகலையா? எனக்கும் மாலாவிற்கும் நல்ல பசி. தெரிந்திருந்தால் ஹோட்டலிலேயே சாப்பிட்டு வந்திருப்போம்" என்று சற்று படபடவென்று பேசினான் பிரகாஷ்.

"அனுஷிற்கு சாதம் பிசைஞ்சுக்கறேன்" என்றவாறே வினிதா அடுப்பறையுள் நுழைந்தாள்.

அன்று பார்த்து எல்லாமே காலி. "சாதமே இல்லையா?" வினிதா ப்ரியாவைப் பார்த்து கண்கள் விரிய கேட்டாள்.

"ப்ரியா, ஒரு சாதத்தையாவது வைத்து விட்டு கோயிலுக்கு வந்திருக்கலாமே" சாருமதியும் சிறிது கடிந்து கொண்டார். சட்டென்று ப்ரியாவிற்கு ஆத்திரம் வந்தது.

இது என்ன கெஸ்ட் ஹவுஸா? சமையலில் எனக்கு மட்டும்தான் பங்கு இருக்கிறதா? இவர்கள் வேலைக்குப் போவதால் சமையல் பக்கமே வரக் கூடாது என்று ஏதாவது சட்டமா? வினிதா இன்று லீவுதானே போட்டிருந்தாள். அவள் சற்று சமையலறைக்குள் எட்டிப் பார்த்திருக்கலாமே என்று சுள்ளென்று அனைவரையும் நாலு வார்த்தை கேட்கலாம் போலிருந்தது ப்ரியாவிற்கு. ஆனால் கேட்கவில்லை.

"இதோ, அரைமணியில் எல்லாம் ரெடியாகிவிடும்" என்று சொல்லியவாறே சாதத்தைக் களைந்து குக்கரில் வைத்தாள் ப்ரியா.

அம்மாவிற்கு வாய் எங்கே போயிற்று? அவர்களை ஒரு வார்த்தை கேட்பதில்லை. ஊருக்கு இளைச்சவன் பிள்ளையார் கோயில் ஆண்டி என்று என்னை ஒரே அமுக்காக சமையல் கட்டில் அமுக்கி விட்டால் என்ன அர்த்தம்? மனதிற்குள் பொருமினாள். சாருமதியின் மீது ஒருகணம் கோபம் வந்து மறைந்தது ப்ரியாவிற்கு.

சமையல் முடிந்து அனைவரும் அமைதியாக சாப்பிட்டு முடித்தனர். எல்லோர்க்கும் நல்ல பசி. அனுஷ் கூட படுத்தாமல் சாப்பிட்டு முடித்தான்.

சாப்பிட்டானதும் அனைவரும் முன்னறைக்கு வந்து அமர்ந்தனர்.

மாலா அன்று கடைக்குச் சென்று வாங்கியவைகளை அனைவருக்கும் காட்டிக் கொண்டிருந்தாள்.

வீடு மீண்டும் கலகலவென்று ஆகி

விட்டது.

சாருமதியின் கண்களில் மட்டும் ஓர் ஏக்கம் இருப்பதை ப்ரியாவால் உணர முடிந்தது.

மாலா கூட அதைக் கவனித்து விட்டாள்.

"ஏம்மா, டல்லா இருக்கீங்க? உடம்பு முடியலையா?" அன்பாகக் கேட்டாள் மாலா.

"இல்லம்மா, இனி எத்தனை நாளைக்கு இப்படி வீடு கலகலன்னு இருக்கப் போகிறது? எல்லோருமா ஆளுக்கொரு திசையில் போகப் போகிறீர்கள்" என்று தவிப்பான குரலில் கூறினார் சாருமதி.

சட்டென்று அங்கே ஓர் அமைதி நிலவியது.

பின்பு யாரும் அதைப் பற்றி ஒன்றும் பேசவில்லை. பேச்சு எங்கேயோ சென்றது. பின் ஒவ்வொருத்தராக தூக்கம் வருகிறது என்று எழுந்து விட்டனர்.

கடைசியாக அந்த நாளும் வந்தது. வினிதாவும், விஜய்யும் காரில் சாமானை ஏற்றிக் கொண்டிருந்தனர். விஜய் எவ்வளவோ கூறியும் சாருமதிக்கு புது வீட்டில் போய் குடியேற மனசு ஆகவில்லை. விஜய்க்கும் வினிதாவிற்கும் சற்று கஷ்டமாகவே இருந்தது.

"உனக்காகத்தான் அந்தப் பெரிய டீவியே வாங்கினோம்" என்றான் விஜய்.

"பூஜை அறை பெரிதாக இருக்கிறதா என்று பார்த்துப் பார்த்து வாங்கினோம்" என்றாள் வினிதா.

"இல்லடா, அவர் இருந்த இந்த வீட்டிலேயே இருக்கேன். நான் அப்புறமா வரேன்" என்று பிடிவாதமாக அவர்களுடன் செல்ல மறுத்து விட்டார் சாருமதி.

ஒருவழியாகக் கண்ணீருடன் அனைவரும் விடைபெற்றுக் கொண்டனர். ப்ரியாவிற்கும் அழுகை தாங்க முடியவில்லை.

அதற்கு அடுத்த மாதம் மாலா, பிரகாஷ் கிளம்பும் போதும் இதே கெஞ்சல், இதே அழுகை, மறுப்பு.

ஒருவழியாக அனைவரும் கிளம்பிச் சென்று விட்டனர். வீட்டில் இப்போது ஹரி, அம்மா, ப்ரியா மட்டும்தான்.

ப்ரியாவிற்கு சற்று ஆச்சர்யமாகவே இருந்தது. விஜய் வீட்டில் அத்தனை சௌகரியங்கள் இருக்கின்றது. ஏஸி ரூம், பூஜை அறை, தோட்டம், பெரிய டீவி, சவுண்ட் ஸிஸ்டம் என்று.

விஜய்யும் வினிதாவும் நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்கிறவர்கள்தான். அம்மா ஏன் இந்த ஆஸ்பெஸ்டாஸ் வீட்டில் இருந்து கஷ்டப் பட்டுக் கொண்டு...

ப்ரியாவின மனதில் பலவித கேள்விகள்.

சாருமதியே ஒருநாள் ப்ரியாவிடம் கூறினார்.

"ப்ரியா நான் எங்கேயும் போகாமல் இங்கேயே இருந்து விட்டது குறித்து நீ ஆச்சர்யப் படலாம். உன்னிடம்தான் என்னால் ஃப்ரீயாக இருக்க முடிகிறது. என் மகள் விஜயாவிடம் இருப்பது போல் இருக்கிறது. வினிதா, மாலா நல்ல பெண்கள்தான். ஆனால் உன்னிடம் பழகுவது போல் அவர்களுடன் என்னால் பழக முடியவில்லை. ஏதாவது ஒன்று சொன்னாலும் கோபித்துக் கொண்டு விடுவார்களோ என்ற பயம்தான் இருக்கிறது. ஒருமுறை வினிதாவிடம் நான் ஏதோ அவள் பெட்ரூமில் தூசி சேர்ந்திருப்பதைச் சுட்டிக்காட்டினதே அவளுக்குப் பிடிக்கவில்லை. சரி... சரி... நான் இப்போது ஏன் அதெல்லாம் சொல்லிக் கொண்டு... ஏதோ மனசுல இருக்கறதை பேசிண்டே போறேன்."

"இப்போ எதுக்கும்மா நீங்க அதை நினைச்சு கவலைப்பட்டுண்டு. நீங்க இங்க இருக்கறதுதான் எங்களுக்கு சந்தோஷம்" ப்ரியா பொங்கி வந்த கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டே பேசினாள். அவள் மனம் இப்போது தெளிவாகி விட்டது. ❑

எங்கள் வீட்டு அடுப்படியில் எப்போதும் சிறிய கிண்ணத்தில் பெருங்காயம் ஊறிக் கொண்டேயிருக்கும். அவசரமாக நாம் வேலை செய்யும் போது சூடு பட்டு விடும். அல்லது கடுகு போன்றவை வெடித்து நம் மேல் விழும். அப்போது அந்த இடம் எரிச்சலாக இருக்கும். அந்தச் சமயத்தில் இந்த ஊறிய பெருங்காயத்தை வேலையோடு வேலையாக அதன் மேல் தடவிக் கொண்டால் எரிச்சலும் இருக்காது. கொப்புளங்களும் ஏற்படாது. அடிக்கடி இதை தடவிக் கொள்ள வேண்டும்.

– எம். சியாமளா.

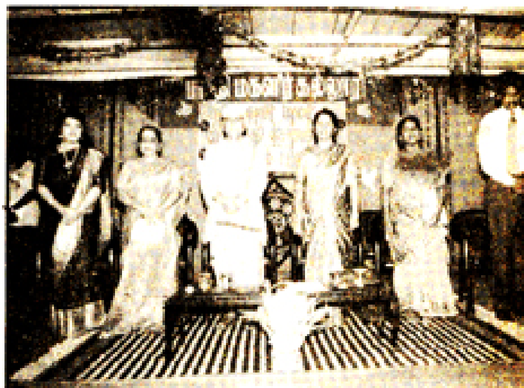




மங்கையர் மலர் & சக்தி சோயா பைட் வழங்கும் கல்லூரி மாணவிகளுக்கான அகமும் புறமும் நிகழ்ச்சி அப்புறம் என்னாச்சு என்று அவ்வப்போது விசாரணைகள். மறந்து போகவில்லை. மார்ச்சுக்கு அப்புறம் கல்லூரித் தேர்வுகள், ரிசல்ட், புதிய மாணவிகள் வருகை... அப்பாடா இப்போதுதான் கல்லூரி நிர்வாகத்தினரும் ஒருவழியாக செட்டில் ஆயினர். சரி, இனியும் சும்மா இருக்கலாமா!

திருச்சியில் அடுத்தது அகமும் புறமும் வைத்துக் கொள்ளலாம் என தீர்மானித்தோம். சக்தி சோயா நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குனர் திரு. மாணிக்கம், இம்முறை திருச்சி இல்லத்தரசிகளுக்கும் ஒரு சமையல் போட்டியை வைத்துக் கொள்ளலாமே என்றார். அதனால் அந்தப் போட்டியும் இந்த நிகழ்ச்சியோடு இணைகிறது. இனி விழா விவரத்திற்கு வருவோம்.

திருச்சியில்



அகமும் புறமும்

செப்டெம்பர் 4,5 இரண்டு நாட்கள் அகமும் புறமும் விழா திருச்சியில் நடைபெறும்.

இல்லத்தரசிகளுக்கான சமையல் போட்டி

நாள்: செப்டெம்பர் 4 (வெள்ளிக் கிழமை மதியம் 2 மணி

இடம்: சீதாலட்சுமி ராமசாமி மகளிர்க் கல்லூரி, திருச்சி.

* சமையல் போட்டியில் திருச்சி மற்றும் சுற்றியுள்ள ஊர்களிலுள்ள பெண்கள் கலந்து கொள்ளலாம்.

* இப்போட்டி அறிவிப்பின் இறுதியிலுள்ள கூப்பனைத் தெளிவாக பூர்த்தி செய்து மங்கையர் மலர் அலுவலகத்திற்கு 15.8.98-ற்குள் அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

* அவற்றிலிருந்து குலுக்கல் முறையில் 100 கூப்பன்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு உரியவர்களுக்குத் தபால் மூலம் தகவல்

தெரிவிக்கப்படும்.

• அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நூறு இல்லத்தரசிகள் 'சோயாபைட்'டை அடிப்படையாகக் கொண்ட உணவினைத் (அவரவர் இல்லத்திலேயே) தயாரித்து போட்டியிடத்திற்கு 4.9.98 அன்று மதியம் 2 மணிக்கு எடுத்து வர வேண்டும்.

• நீதிபதிகள் குழு அவற்றுள் பரிசுக்குரியவைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பர். நீதிபதிகளின் முடிவே இறுதியானது.

• பரிசுகள் மறுநாள் நடக்கவிருக்கும் (5.9.98) அகமும் புறமும் நிகழ்ச்சியில் அளிக்கப்படும்.



கல்லூரி மாணவியருக்கான 'அகமும் புறமும்'

இடம்: சீதாலட்சுமி ராமசாமி மகளிர்க் கல்லூரி, திருச்சி.

நாள்: 5.9.98

நேரம்: காலை பத்து மணி முதல்.

• கல்லூரி மாணவியருக்கான இந்நிகழ்ச்சியில் திருச்சி மற்றும் சுற்றுப்புற ஊர்களின் கல்லூரி மாணவியர் கலந்து கொள்ளலாம்.

• கல்லூரிகளுக்குத் தனி சுற்றறிக்கை மங்கையர் மலர் அலுவலகத்திலிருந்து அனுப்பப்படும். தங்கள் கல்லூரியிலிருந்து எத்தனை மாணவியர் கலந்து கொள்கின்றனர் என்பதை மங்கையர் மலருக்குப் பெயர்களுடன் பட்டியல் அனுப்பும்படி கோரப்படுகிறது.

• கல்லூரி மாணவியரின் அகத்தின் மேன்மை, புறத்தின் சிறப்பு பற்றி முக்கியப் பிரமுகர்களின் கருத்துரை, கலை நிகழ்ச்சிகள் இடம் பெறும்.

• இந் நிகழ்ச்சியில் நடத்தப்படும் வினாடி வினா நிகழ்ச்சியில் மிக அதிக மதிப்பெண் பெறும் கல்லூரி மாணவிக்கு ஒரு ஸ்கூட்டி பரிசாகத் தரப்படும்.

• மற்றும் ஐம்பது மாணவியருக்கு ஆறுதல் பரிசுகள் உண்டு.

• விழா மற்றும் போட்டி சம்பந்தமான விஷயங்களில் ஆசிரியர் முடிவே இறுதியானது.

இல்லத்தரசிகள் சமையல் போட்டி:

பெயர் :..

முகவரி: ....

....

மங்கையர் மலரும் சக்தி சோயா பைட்டும் நடத்தும் இப்போட்டியின் விதிகளுக்கு உட்பட்டு நான் சமையல் போட்டியில் கலந்து கொள்கிறேன் என உறுதிமொழி அளிக்கிறேன்.

கையொப்பம்



மங்கையர் மலர்

செப்டம்பர் '98

சகோதரிகள் ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் நவராத்திரி சிறப்பிதழ் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறது.

- தெய்வீக மணம் கமழும் கட்டுரைகள்.
- குறுநாவல்
- நவராத்திரியைக் கொண்டாட குதூகலமான யோசனைகள்
- புதுமையான செய்திகள், பேட்டிகள் என ஒவ்வொரு பக்கமும் பயனுள்ள வகையில் அமையப் போகிறது. இன்

மங்கையர் மலர்

அக்டோபர் '98

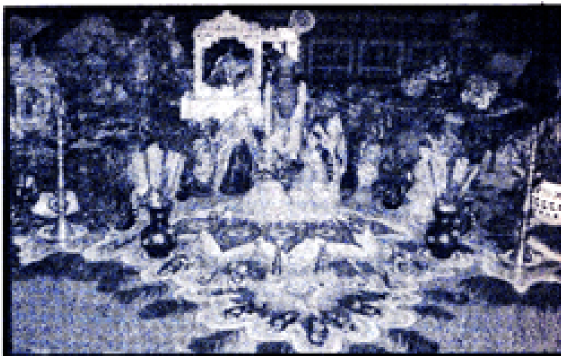
பண்டிகைக் கொண்டாட்டங்களுக்குக் கேட்பானேன். நெய் மணக்க தீபாவளி வருவது போல

சுவையோடு மங்கையர் மலர் தீபாவளி இதழ் தயாராகிறது, வாசகியரின் பங்கேற்போடுதான்.

மங்கையர் மலர்

வரும் செப்டம்பர் மாதம் நவராத்திரி சிறப்பிதழிலிருந்து மங்கையர் மலர் விலை ரூ. 12 என நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் பத்திரிகை அச்சாகும் காகிதத்தின் அபரிமிதமான விலை உயர்வே. டாலருக்கு எதிராக ரூபாயின் மதிப்பு குறைவது காரணமாக அயல்நாட்டு காகிதத்தின் விலையும் அதிகரித்து விட்டது. பத்திரிகை தயாரிப்புக்கான இதர பொருள்களின் விலைகளும் கணிசமாக அதிகரித்து விட்டன. இந்தச் சூழ்நிலையில் மங்கையர் மலர்

நவராத்திரி சிறப்பிதழ்



னொரு விஷயம்... நவராத்திரி சிறப்பிதழ் –

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

– ஆக அதிக பக்கங்களுடன் வண்ணப் பொலிவுடன் வருகிறது.

வழக்கம் போல சகோதரிகள் உங்கள் கருத்துக்களையும், யோசனைகளையும் எழுதி அனுப்பலாம், ஆனால் உடனே... உடனே... அடுத்த தபாலில் அனுப்பி விடுங்கள். அப்புறம்...

தீபாவளிச் சிறப்பிதழ்



உங்கள் கை வண்ணத்தைக் காட்டத் தயாராகுங்கள்.

வாசகர்களுக்கு...

இதழின் விலை உயர்வு தவிர்க்க முடியாததாகிறது.

நேயர்கள் இதனை அன்புடன் ஏற்றுக் கொண்டு தொடர்ந்து தங்கள் பேராதரவை அளிக்க வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்கிறோம். விலை உயர்வு ஒரு பொருட்டே அல்ல என்று நீங்கள் கருதும் அளவுக்கு எங்கள் சேவை உங்களை மகிழ்விக்கும் என்று உறுதியளிக்கிறோம்.

பதிப்பாளர்
மங்கையர் மலர்

பொதுவாக சக்திபீடங்கள் அறுபத்தி நாலு என்பார்கள். இதனைத் தவிர காவல் தெய்வமாக, வனதேவதையாக, மக்கள் வழி படும் தெய்வமாக அன்னை சக்தியின் ஆல யங்கள் தமிழகத்தில் பல உள்ளன. "அரசன் அன்று கொல்வான்; தெய்வம் நின்று கொல் லும்" என்ற பழமொழிகளை இத்தகைய தேவதைகளே உறுதி செய்கின்றன. நீதி வழங் கும் தெய்வமாய் நின்று காப்பவளாக இருப் பவளே அருள்மிகு அன்னை மாசாணியம்மன். தவறுக்கு தண்டனை உண்டென்பது அவளது சன்னதியில் பிரத்யக்ஷயமாய் இருப்பது நிஜம்.

கொங்கு நாட்டின் தென் பகுதியான ஆனை மலை மிகச் சிறந்த புண்ணிய பூமி. இம்மலையில் யானைகள் அதிகம் இருந்ததால் இந்தப் பெயர் உண்டானது. ஆனைமலையில் ஆழியாற்றங்கரையில் அருள்மிகு சோமேசுவரர்



• யோகநரசிம்மர்

கோவிலும், ஊரின் நடுவில் அருள்மிகு காசி விசுவநாதர் கோயிலும் உள்ளன. ஆழியாற்றின் கிளைநதியான உப்பாற்றங்கரையில் அமைந் துள்ளது மாசாணி அம்மன் கோவில். பொள் ளாச்சியிலிருந்து தென்மேற்கில் 15 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள ஆனை மலையில் சேத்துமடை சாலையில், உப்பாற்றின் வடகரை யில் அமைந்துள்ள அம்மனின் கதை மிகவும் சுவாரஸ்யமானதும் கூட.

சங்க காலத்தில் உப்பற் காடாக இருந்த ஆனை மலையை நன்னன் எனும் ஒரு மன்னன் ஆண்டு வந்தான். அவன் ஆழியாற் றங்கரையில் இருந்த தன் அரசு தோட்டத்தில் ஒரு மாமரத்தை வளர்த்து வந்தான். அம்மரத் தின் கிளைகளையோ, காய்களையோ, கனி களையோ யாரும் தொடக் கூடாது என்று ஆணையிட்டிருந்தான். ஒருநாள் ஆழியாற்றில் தன் தோழிகளுடன் நீராட வந்த இளம்பெண் ஒருத்தி அந்த மாமரத்தில் இருந்து ஆற்றில் வந்து உதிர்ந்த மாங்கனியை உண்டு விட்டாள். இதை அறிந்த மன்னன், அவளைக் கொலை செய்ய உத்தரவிட்டான். அவளது தந்தை அந்தப் பெண்ணின் எடையளவு தங்கத்தால் செய்த பாவை ஒன்றையும், எண்பத்தொரு ஆண் யானைகளையும் தவறுக்கு அபராதமாக அளிப்பதாகக் கூறியும் மன்னன் ஏற்கவில்லை. அந்தப் பெண்ணைக் கொலை செய்து விட்டான்.

கொலை செய்யப்பட்ட அந்தப் பெண்ணை, மயானத்தில் சமாதிப்படுத்தி அதன் மீது அந்தப் பெண் போன்ற உருவத்தை மயான மண்ணில் அமைத்து வழிபட்டார்கள். மயானத்தில் படுத்திருக்கும் நிலையில் இருந்த அப்பெண் நாளடைவில் 'மாசாணி' என்று அழைக்கப்பட்டாள். கொங்கு நாட்டில் வழிபடும் தெய்வமானாள். செவ்வாய், வெள்ளி இந்த மயான தேவதையை வழிபடு வது வழக்கமானது. தைப் பொங்கல் முடிந்தபின் அமாவாசை தொடங்கி அடுத்த 17-ம் நாள் நெருப்பினால் குண்டம் வளர்த்து அதில் நடந்து அந்தப் பெண்ணுக்குச் செய்த கொடுமைக்காகப் பரிகாரம் தேடினார்கள்.

இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த பெண் தெய்வத்தை ஸ்ரீராமர் பூஜை செய்து வணங்கி அருள் பெற்றதாகவும் வரலாறு உண்டு. ஜாதிமத பேதமின்றி, மதமாச்சரியங்களைக் கடந்து, இஸ்லாம், கிருஸ்துவம் முதலிய எல்லா மதத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் இங்கு வணங்கி நிற்பது அற்புதக் காட்சியாகும். அம்மைக்குரிய நாட்களான செவ்வாய், வெள்ளியிலும், அமாவாசையிலும் நடக்கும் விசேஷ பூஜை கள் தவிர, தீபாவளி, கார்த்திகை, மார்கழி, தைப் பொங்கல், விநாயக சதுர்த்தி போன்ற விசேஷ தினங்களிலும் பக்தர் கூட்டம் அலை மோதுகின்ற அற்புத அன்னை அவள்.

அன்னையின் சிறப்புக்குக் காரணமே மூலஉரு அமைப்பின் தனித்தன்மை ஆகும். நாம் எங்குமே கண்டிராத அற்புத அமைப்பு. பொதுவாக எல்லாத் திருக்கோவில்களிலும் அம்பிகையின் தோற்றம் நின்ற அல்லது அமர்ந்த கோலத்தில்தான் இருக்கும். சிற்ப, சாஸ்திர முறைப்படியும் அமைக்கப்பட்டிருக் கும். ஆனால் 'மாசாணியின்' தோற்றம் மாறு பட்டது. அவள் படுத்திருக்கும் தேவதையாக

கனவில் அருளும்

• மாசாணி அம்மன்

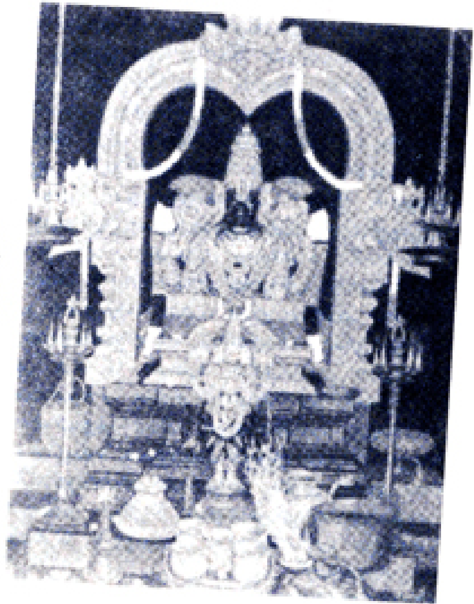


இருக்கிறாள். உப்பாற்றங்கரையில் பதினேழு அடி நீளத்தில் படுத்திருக்கும் கோலத்தில் உள்ளது மூலவுரு.

அவளைத் தரிசிக்கும் வணங்கும் எவரும் பொய் சொல்ல முடியாது. வஞ்சம் நினைக்க இயலாது. அத்தகைய நீதி தேவதையாகக் காக்கின்றாள். பில்லி, சூன்யம், மந்திரம், ஏவல் போன்ற பெரும் பகைகளால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் வாரம் தவறாது வந்து தரிசித்து பரிகாரம் செய்து பலன் பெறுகின்றனர். பிற ரால் வஞ்சிக்கப்பட்டவர்களும், பகைவர்களா லும், கள்வர்களாலும் பாதிக்கப்பட்டவர் களும் தங்களுக்கு நீதி கிடைக்க வேண்டும் என்றும், இழந்த பொருள் திரும்பக் கிடைக்க வேண்டும் என்றும் சிகப்பு மிளகாய் வற்றலை அரைத்து இங்கே உள்ள "நீதிக் கல்லில்" பூசி விடுகிறார்கள். தங்கள் முறையீட்டில் நீதி இருந்தால் தவறு செய்தவர்கள் தண்டிக்கப் பெறுவார்கள் என்று நம்புகிறார்கள். நான் அங்கு சென்ற சமயம், ஆடுகள் களவு போன தால் மிளகாய் அரைத்து பூசினதாகவும் மறு நாள் உடல் எரிச்சல் தாங்காமல் திருடிச் சென்றவன் ஆடுகளை வீட்டருகில் விட்டு விட்டுச் சென்றதாகவும் சொல்லி அம்மனின் பெருமைகளை கண்ணில் நீர் மல்கச் சொன் னது மறக்க முடியாதது.

குழந்தைப் பேறு இல்லாதவர்கள் குறிப் பிட்ட வாரங்கள் வேண்டிக் கொண்டு குழந் தைச் செல்வம் பெற்று தாயும் சேயுமாக வந்து வழிபாட்டை நிறைவேற்றுவதும் இக் கோயி லின் சிறப்பு. மற்றொரு சிறப்பம்சம் கறுப்புக் கயிறு அம்மனின் பிரசாதமாக வழங்கப்படு கிறது. இக்கயிற்றைக் கட்டிக் கொண்டால் எவ்விதத் தீவினையும் அணுகாது. துன்பம் தீர்ந்து போகும் என்பது இப்பகுதி வாழ் மக்களின் ஆணித்தரமான நம்பிக்கை.

ஆண்டுதோறும் தைத் திங்கள் அமாவாசை அன்று கொடி ஏற்றப்படும். கொடி ஏற்றிய 11-ஆம் நாள் இரவு ஊர்வலமாக மயானக் கரைக்குச் சென்று, மயான மண்ணினால் அம்மனின் உருவச் சிலை செய்து அதற்கு சக்தி பூஜை செய்யப்படும். 15-ஆம் நாள் கங் கணம் கட்டிய பின் கோயிலில் கும்பஸ்தாப னம் நடைபெறும். மயான பூஜையில் குண்டத்



• யோக ஆஞ்சநேயர்

தில் இறங்கும் ஆண்களும், குண்டம் எடுத்துக் கொடுக்கும் பெண்களும் மிகுந்த பக்தியுடன் கலந்து கொள்கின்றனர்.

அம்பிகையின் திருஉருவத்துக்கு நாலரை மீட்டர் நீளத்தில் புடவை சாத்துவதும் (கோயில் வாசலில் கிடைக்கும்) எலுமிச்சம் பழ மாலை அணிவிப்பதும் விசேஷமானது., தங்கள் பிரார்த்தனை நிறைவேறியதும் அம் மனுக்கு எண்ணெய்க் காப்பு சார்த்துதல் விசேஷமானது. தங்கள் குறைகளை "முறையீடு சீட்டில்" எழுதி அம்மன் சந்நதி முன் உள்ள திரிசூலத்தில் கட்டினால் எண்ணிய எண்ணம் நிறைவேறும் என்பது நம்பிக்கை. அம்பிகைக்கு வெண்ணை, சிவப்பு அரளி மாலை அணிவிப் பதுதான் சிறந்தது.

- பானுமதி இராமச்சந்திரன்.

ஆஞ்சநேயர்!

வருபவர் துயர்தீர்க்கும் யோகநரசிம்மர் ஆஞ்சநேயர்

(சோளிங்கபுரம்)

சோளிங்கபுரம் எனும் ஊர் சென்னையிலிருந்து, 110 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. வடாற்காடு மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தது. சோளிங்கர் பஸ் ஸ்டாண்டில் இருந்து ஏறக்குறைய 2 கி.மீ. தொலைவில் கொண்டபாளையம் என்ற கிராமத்தில் இரு மலைகள் பிரசித்தி பெற்றவை. அவை பெரிய மலை, சிறிய மலை என அழைக்கப்படுகின்றன.

பெரியமலையில் நரசிம்மர் சன்னதியும், அமிர்தவல்லி என்ற தாயார் சன்னதியும் உள்ளன. இங்கு மூலவர் மட்டும்தான். உற்சவர் கீழே சோளிங்கபுரத்தில் கோயிலில் வீற்றிருக்கிறார்.

நரசிம்மர் இரண்யகசிபுவை வதம் செய்து சினம் தணியாமல் கோபமாக இருந்த போது பிரகலாதன் சினம் தணியும்படி, துதித்து வேண்டிய பின் சினம் தணிவதற்கு ஜபம் செய்யும் யோக நிலையில் மலை மீது அமர்ந்தாராம். எனவே இவர் யோக நரசிம்மர் ஆனார். மேலும் இவர் அபயஹஸ்தம் அழைத்து வாழ்த்தும்படி உள்ளதால் அழைத்து வாழ்த்தும் நரசிம்மன் எனவும் அழைப்பர். தாயார் அமிர்தமான பலனை அளிப்பவள், வேண்டிய பலனை அளிப்பதால் மகா சக்தி உடையவள். சிரித்த முகம் கொண்டு வீற்றிருக்கிறாள்.

சிறிய மலையில் உள்ள யோக ஆஞ்சநேயருக்கு நரசிம்மன் சங்கு சக்கரங்களை கொடுத்து பலத்தையும் கொடுத்துள்ளாராம். வேறு எங்கும் ஆஞ்சநேயருக்கு சங்கு சக்கரம் கிடையாது. இங்கு அதுதான் விசேஷம். பெரிய மலைக்கு வருபவர்கள் சிறிய மலைக்குச் சென்று வரத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு செல்வார்கள்.

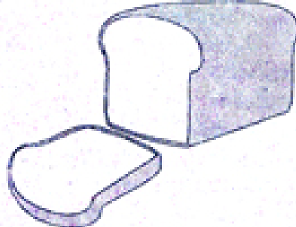
ஆஞ்சநேயர் யோக ஆஞ்சநேயர் என்ற திருநாமத்துடன் சங்கு, சக்கரம், ஜபமாலை, ஜபசங்கையுடன் காட்சி தருகிறார். ரங்கநாதர், ராமர் சன்னதிகளும் உண்டு. அங்கு பாறாங் கல்லிலேயே உருவாகிய சுனை தீர்த்தகுளம் உண்டு. இதனை சக்ரதீர்த்தம் என்று அழைப்பர். இதில் குளித்து கையில் வெற்றிலை, பாக்கை வைத்துக் கொண்டு ஆஞ்சநேயர் சன்னதியைப் பார்த்து சேவித்தபடி படுத்துக் கொண்டு கண் அயர்ந்தால் சொப்பனம் வருமாம். அதன்படி எல்லோருக்கும் நடக்கும் என்பது ஐதீகம். மேலும் உடம்பில் காத்து கருப்பு உள்ளவர்களுக்கு அவர்களை அறியாமலேயே அது வெளிப்பட்டு தலைவிரித்து ஆட ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

மேலும் பெரிய மலை, சிறிய மலையில் ஒரு மண்டலம் 48 நாள் அரை மண்டலம் 24 நாள், கால் மண்டலம் 12 நாள் என மலை ஏறி தினமும் 108 மஞ்சள் எடுத்துக் கொண்டு ஈரத் துணியோடு பிரதட்க்ஷணம் செய்வார்கள். அவரவர்களுக்கு இறைவன் கனவில் தோன்றி பலனை அளிப்பதாக நம்பிக்கை உண்டு. பில்லி, சூன்யம், பிசாசு பிடித்தவர்களுக்கு முக்கியமாக இது மாதிரி மலை ஏறி பிரதட்க்ஷணம் செய்து அவர்கள் குறைகள் நீங்கி நல்ல படி ஆனதும் நிம்மதி அடைந்ததும் ஏராளம். மூன்று நாள் தங்கி வருவதும் உண்டு.

மலையில் கொடியேறி ஊருக்குள் சோளிங்கரில் பிரம்ம உற்சவம் நடக்கும். ஆஞ்சநேயர் நல்ல வரப் பிரசாதி. நரசிம்மர் அருள் பெற்றதால் பக்தர்களுக்கு வேண்டியபடி வேண்டுதலை நிறைவேற்றுபவர் என்று சொல்வர். கார்த்திகை மாதம் விசேஷம். சனி, ஞாயிறு மக்கள் திரளாகச் சென்று நான்கு வாரத்தையும் அந்த இறைவனை தரிசிப்பதற் காகவே எங்கெங்கிருந்தோ வருகிறார்கள். காரணம் யோக நிலையில் இருக்கும் நரசிம்மர் இந்த மாதம் மட்டும் கண் திறந்து பார்க்கிறாராம். அதனால்தான் அந்த மாதம் விசேஷம். ஆஞ்சநேயர் அருளும் உடனே கிட்டுமாம். எனவே இந்த மாதம் விமர்சையாகக் கோயில்களில் ஆராதனை, திருமஞ்சனம் நடைபெறும். வாரத்தில் பெரிய மலையில் வெள்ளிக்கிழமை விசேஷம். சின்ன மலையில் ஞாயிறு விசேஷம்.

சென்னையில் இருந்து அரக்கோணம் சென்று அங்கிருந்து சோளிங்கர் பஸ் நிறைய போகிறது. தக்கான்குளம் என்ற இடத்தில் இறங்கி முடி செலுத்துபவர்கள் செலுத்தி, குளித்து விட்டுச் செல்வர். குளத்தின் அருகிலேயே தேவராஜ பெருமாள் சன்னதி யும் உண்டு. நீங்களும் அந்த திவ்யதிருத்தலத்திற்குச் சென்று நரசிம்மர், ஆஞ்சநேயர் அருளை பெற்று வாருங்களேன்.

– சித்ரா ரவீந்தர்.



பிரட் வாங்கி, இரண்டு நாள் யாரும் சாப்பிடவில்லை. அரிசியுடன் அரைத்துத் தோசை வார்த்தேன். பட்டாக, ஸாஃப்டாக வந்தது.

– ஆர். பார்வதி

நடுத்தர வயதினருக்கு எத்தனையோ பிரச்சனைகள்! உடல் நலக் கோளாறுகள்! இவைகளை ஜெர்மன் நாட்டு வைத்திய முறையான ஹோமியோபதி மருத்துவம் மூலம் எப்படி தீர்க்கலாம் என்பது பற்றி ஹோமியோபதி மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் ஆர். ஞானசம்பந்தம், அவரது குடும்ப நண்பர் வித்யாமந்திர் முதுநிலை ஆசிரியர் வி.ஆர். பழனிசாமி, அவரது மனைவி சந்திரா ஆகியோரின் கலந்துரையாடலில்

பழனிசாமி: நடுத்தர வயதினருக்குப் பெரும்பாலும் டென்ஷன், தலைவலி, வாயுக் கோளாறு, அல்சர், பைல்ஸ்னு கஷ்டப்படறாங்க. சிலருக்கு டஸ்ட் அலர்ஜி, ஆஸ்துமா, கிட்னி ஸ்டோன்னு அவதிப்படறாங்க. ஹோமியோபதி முறை எந்த மாதிரி நோய்க்குச் சரியாக இருக்கும்?



டாக்டர்: நடுத்தர வயதினருக்கு வர்ற "க்ரானிக் கம்ப்ளெய்ண்ட்ஸ்க்கு எங்க மருந்து மிக நல்லா இருக்கும். சீரண கோளாறு, வாயுக் கோளாறு, அல்சர், பைல்ஸ் போன்றவைகளுக்கு எங்க மருந்து நல்லா குணம் கொடுக்கும். கிட்னி ஸ்டோன்ஸ் மருந்துலயே கரைக்கவும் முடியும். மீண்டும் வராம தடுக்கிறது ஹோமியோபதி மருத்துவத்திலேயே முடியும். ஹோமியோபதி மருந்துகள் மனரீதியான, உடல் ரீதியான சிம்டம்ஸ் எடுத்து கொடுக்கறதுனாலே அநாவசியமான டென்ஷன் அதாவது Anxiety Neurosis கூட சரியாகும். அத சரி பண்ணாலே போதும். பாதி கம்ப்ளைய்ண்ட்ஸ் சரியாயிரும்.

சந்திரா: லேடீஸ்க்கு எந்த மாதிரி நோய்களுக்கு ஹோமியோபதி சிகிச்சை சிறப்பா இருக்கும்?

டாக்டர்: நடுத்தர வயசுலே லேடீஸ்க்கு பெரும்பாலும் Irregular Periods, அப்புறம் கருப்பையில் கட்டி, ஓவரியிலே கட்டி வந்து சிரமப்படுவாங்க. மருந்துனாலேயே சுகமாகும். வெள்ளைப்பாடு சிலருக்கு என்ன மருந்து சாப்பிட்டாலும் கேட்காது. அதுக்கெல்லாம்கூட சரியான சிகிச்சை எங்க மருத்துவத்துலே இருக்கு.

பழனிசாமி: தலைவலிங்கறது ஒரு பொதுவான தொந்தரவா இருக்குது. இதற்கு டென்ஷன் மட்டும்தான் காரணமா? மூளையிலே கட்டி, இரத்தக் கொதிப்பு என்று பயம் வந்திருது. மைக்ரைன் வந்திருச்சுங்கறாங்களே?

டாக்டர்: நடுத்தர வயதிலே உடலுக்கு வேலைப்பளு, மூளைக்கு வேலை ஜாஸ்தியா இருந்தா தலைவலி வரும். அனாவசியமான டென்ஷன், கோபம், பயம் இருந்தா வரலாம். இது ரெஸ்ட் எடுத்தாலே போயிரும். தூக்கமும் நல்லா இருக்கணும். மைக்ரைன்னு சொல்றது ஒற்றைத் தலைவலி. இது பிளட் சர்குலேஷன் சரியில்லாம வரும். சளி தொந்தரவு இருந்தா அது சைனசைட்டீஸா இருக்கலாம். பிளட் பிரஷர் அதிகமாக இருந்தா தலைவலி அப்பப்ப வரும். டெஸ்ட் பண்ணிப் பார்த்துதான் சொல்ல முடியும். மூளையில கட்டி இருந்தா உடனடியா ஒண்ணும் தொந்தரவு பண்ணிடாது. கட்டி இருக்

கிற இடத்துக்குத் தகுந்த மாதிரி கை கால், முகம் போன்ற இடத்துல செயல் இல்லாம போகும். தலைவலி அதிகமாயிட்டே போகும். தலைவலி பார்வை கோளாறுனாலயும் வரலாம்.

தலைவலிக்கு அதிக காரணமா இருக்கிற டென்ஷனை குறைக்கணும். சிலர் ரொம்ப 'பர்பெக்டா' இருப்பாங்க. "டைம் கான்ஷியஸ்' அதிகமா இருக்கும். அமைதியின்மை, படபடப்பா இருப்பாங்க. அல்சர், இரிடபிள் பவர் சிண்ட்ரோம் கூட வந்துடும். இதற்கெல்லாம் எங்க மருந்து ரொம்ப நல்லா குணம் கொடுக்கும். பர்மனென்டாகவும் இருக்கும்.

சந்திரா: அல்சர் வர்றதுக்கு டென்ஷன் மட்டும்தான் காரணமா? இப்ப யாரைப் பார்த்தாலும் அல்சர், கேஸ் பிராப்ளம்ன்னு சொல்றாங்க? இதுக்கு எப்படி உங்க சிகிச்சை டாக்டர்?

டாக்டர்: அல்சர் வர்றதுக்கு முக்கிய காரணம் டென்ஷன். அதோடு நேர நேரத்துக்கு சாப்பிடாம, கண்டபடி சாப்பிடறது அப்புறம் ஸ்மோக், டிரிங்ஸ் எடுத்து அல்சரை வர வச்சுடறாங்க. ஒரு சிலருக்கு பரம்பரையாவும் வர்றது உண்டு. அல்சர் லேசா இருக்கறப்ப வயிறு எரிச்சல் இருக்கும். சாப்பாட்டுலே கொஞ்சம் காரம் சேர்த்தா எரிச்சல் அதிகமாயிடும். வலி இருந்தா புண்ணு பெருசாகுதுன்னு அர்த்தம். தினசரி வாந்தி அடிக்கடி வந்தா, குடல் அடைப்பு ஏற்படப் போறதுன்னு தெரிஞ்சுக்கலாம். வாயு கோளாறு, கியாஸ் பிராப்ளம் வரக் காரணம் சரியா செரிமானம் ஆகாம கியாஸ் அதிகமா குடல்லே தங்கறதுதான். வயிற்று உப்புசம், புளிச்ச ஏப்பம், காலையிலே வாந்தி வர்ற மாதிரி இருக்கறது, உடம்புலே சம்பந்தமில்லாத இடத்துலே வலி, சில சமயங்களில் ஹார்ட் அட்டாக்கான்னு கூட பயப்படுத்தி விடும். மோஷன் சரியாப் போகாம மலச்சிக்கல் சரியான திருப்தி இல்லாம மறுபடியும் மறுபடியும் போகத் தோண வைக்கும்.

நடுத்தர வயசுலே பெரும்பாலும் வேலை காரணமா கண்ட இடத்துலே சாப்பிட வேண்டியிருக்கும். அமீபியாஸிஸ் எளிதா தொற்றிக் கொண்டு மோஷன் போகும் போது சளி மாதிரி வழுவழுன்னு போகும். இந்த மாதிரி தொந்தரவுக்கு எங்க மருந்து நல்லா குணம் தரும். குடல் அடைப்பு இல்லாத அல்சர் மருந்துலே குணமாகும். நாம எப்பவும் நல்ல சுகாதார முறைப்படி சமைச்ச உணவை சாப்பிட்டு வரணும். நேர நேரத்துக்குச் சாப்பிடணும்.

பழனிசாமி: ஆபீஸ்லே வொர்க் பண்ற

பலருக்கு பைல்ஸ் வந்திருக்குன்னு சொல்றாங்க. வெடிப்பு வருதுன்னு சொல்றாங்க. Fistulaன்னு சொல்றாங்க. இதுக்கெல்லாம் சிகிச்சை எப்படி?

டாக்டர்: பைல்ஸ், வெடிப்பு, பிஸ்டுலா வரக் காரணம் மலச்சிக்கல்தான். எப்பவும் உட்கார்ந்துக்கிட்டே உடற்பயிற்சி இல்லாம இருந்தாலும் வரும். பைல்ஸ் இருந்தால் மோஷன் போகும்போது கட்டி மாதிரி வெளியே வரும். ஆரம்ப காலமா இருந்தா கடுமையான வலி இருந்தாலோ, இரத்தம் சொட்டு சொட்டா மோஷன் போன பின்னே வரும். மோஷன் போகும்போது மேலே கோடு மாதிரி இரத்தம் படிஞ்சிருந்தா வெடிப்பு Fessure இருக்கும். Fistula இருந்தா அப்பப்ப ஆசனவாய் பக்கத்துலே கட்டி வந்து உடைஞ்சு மறுபடியும் வந்து தொந்தரவு கொடுக்கும். பைல்ஸ் முற்றிய நிலையிலேதான் ஆபரேஷன் தேவை இருக்கும். Fistula, Fissure எல்லாம் மருந்துலே சரியாக்கக் கூடியதுதான். உணவிலே காய்கறிகளை நல்லா சேத்துக்கணும். தண்ணீர் நல்லா குடிக்கணும். காரம் கொஞ்சம் குறைக்கறது நல்லது.

சந்திரா: டாக்டர்! இப்ப டவுன்லே எங்க பாருங்க ஒரே புகை, டஸ்ட். இது ஒரு சிலருக்கு சேராம எப்பவும் ஓயாம தும்மல், ஆஸ்துமான்னு கஷ்டப்படறாங்க. இதுக்கு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லைங்கறாங்க. இதை பர்மனென்டா குணமாக்க முடியுமா?

டாக்டர்: அலெர்ஜிங்கறது எல்லாருக்கும் வராது. ஒரு சிலருக்குத்தான் அப்படிப்பட்டவங்களுக்கு தூசு, வீட்டு ஒட்டடை, குளிர்ந்த நீர், பனி, புகை சேராம "ஆச் ஆச்னு" தொடர்ந்து தும்மல் போடுவாங்க. இது பெரும்பாலும் காலை வேளையிலே அதிகமா இருக்கும். தண்ணி மாதிரி வரும். அப்பப்ப சரியாயிரும். தினசரி இந்த தொந்தரவு இருக்கும். இரத்த டெஸ்ட்டுலே ஈஸ்னோபில் அதிகமா இருக்கும். ரொம்ப முற்றிய கேஸ் ஆஸ்துமா மாதிரி மாறுவதும் உண்டு. மூச்சு விட சிரமப்படுவாங்க. நம்ம எப்படி முன்னெச்சரிக்கையா இருந்தாலும் நம்ம உடம்பை தயார்படுத்தி அலர்ஜியோட போராட வைக்கணும். அப்பத்தான் தும்மல் ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுபட முடியும். அந்த குணம் ஹோமியோபதி மருந்துலே இருக்கு. பர்மெனன்ட் க்யூர் இருக்கும்.

பழனிசாமி: நடுத்தர வயசுலே ஸ்டோன்ஸ் பலருக்கு இருக்கு. இது ஆபரேஷன்' லேசர் ட்ரீட்மெண்ட் எடுத்தாலும் மறுபடியும் வந்திடுதுன்னு சொல்றாங்க. ஹோமியோபதி மருந்துல ஆப



எதிர்பாராத சமயங்களில் எல்லாம் நமக்குத் தொல்லை தரும் விஷயங்களில் ஒன்று விக்கல். விக்கல் ஏற்பட்டதும் சுக்கைப் பொடி செய்து தேனில் குழைத்து நாக்கில் தடவிச் சாப்பிட உடனடியாக நிற்கும்.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்



ரேஷன் இல்லாம குணப்படுத்த முடியுமா?

டாக்டர்: சிறுநீரகத்திலே கல் உண்டாகறதுக்குக் காரணமே உட்கிரகிக்கும் தன்மை இல்லாம போறதுதான். அதுதான் என்ன உணவு கட்டுப்பாடு இருந்தாலும் மறுபடியும் மறுபடியும் கல் வந்திடுது. ஹோமியோபதி மருந்துனாலே மெட்டபாலிசத்தை கரெக்ட் பண்ண முடியும். அதனாலே மீண்டும் வராது. ஹோமியோபதி மருந்துலே 'மதர் டிங்ச்சர்' இருக்கு. அது கல்லைப் படிப் படியா கரைய வைக்கும். கல் ரொம்ப பெரிசா இருந்தாதான் ஆபரேஷன் செய்ய சொல்றோம். கிட்னியிலே ஸ்டோன்ஸ் இருந்தா குணமாகற வரைக்கும் தக்காளி, பால், மீன், முட்டை, மாமிசம், அவரை, பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு போன்றவைகளை எடுக்கக் கூடாது. தண்ணீர் அதிகமாக சாப்பிட வேண்டும்.

சந்திரா: நடுத்தர வயசு பெண்களுக்கு கருப்பை பிரச்னைகள் நிறைய பேருக்கு இருக்கு. நீட்டு அதிகமா, குறைவா, தாறு மாறா படும். ஹார்மோன் மாத்திரை சாப்பிட்டா அந்த மாசம் நல்லா இருக்கும். திரும்ப தொந்தரவு கொடுக்குது. ஹார்மோன் மாத்திரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டா வெயிட் போடும்னு சொல்றாங்களே உண்மையா டாக்டர்?

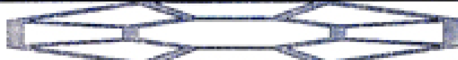
டாக்டர்: கருப்பை பிரச்னைகளுக்கு ஹோமியோபதி மருந்து ரொம்ப நல்லா குணம் கொடுக்கும். மென்ஸஸ் சரியா





புறநகர்ப் பகுதியில் இருக்கும் உறவினர் வீட்டிற்குப் போக நேரிட்டது... வழியில் என் கணவர் ஒரு பால் பாக்கெட்டை வாங்கிக் கொண்டு வந்தார். திடுதிடுப்பென்று நாம், கண்ட நேரத்தில், போக நேரிடும்போது, அவர்கள் கையைப் பிசையாமல் இருக்கவே இந்த ஏற்பாடு என்றார்... வாஸ்தவம்தானே.

— வசந்தி ரவிச்சந்திரன்



படணும்னா பிட்யூட்டரி, ஓவரி, கருப்பை, அப்புறம் தைராய்டு இணைந்து செயல்படணும். இதுலே எங்கே கோளாறு வந்தாலும் மென்ஸஸ் கோளாறு வந்துடும். ஹார்மோன் சரியா சுரக்காமதான் மென்ஸஸ் கோளாறு பெரும்பாலும் தோன்றும். செயல்திறம் இல்லாமலோ, கட்டிகள் இருந்தா ஹார்மோன் சரியா சுரக்காது. ஹார்மோன் மாத்திரைகள் அப்போதைக்கு இரத்தத்துலே அதிகமாகி மென்ஸஸ் வரச் செய்யும். அதனாலே தற்காலிகமானது. சிலருக்கு வெயிட் போடலாம். ஹோமியோபதியிலே கொடுக்கறது படிப்படியா வீரியம் குறைச்சுதான் அதனாலேயே சைடு எபெக்ட் இருக்காது. குணம் நிரந்தரமாகவும் இருக்கும்.

பழனிசாமி: கருப்பையிலே கட்டியிருந்தா ஆபரேஷன் செய்யாம குணமாகுமா?

டாக்டர்: ஓவரியிலே வர்ற பாலிசிஸ்டிக் எத்தனையோ பேருக்கு சரியாயிருக்கு. கருப்பையிலே கட்டி பெருசா இருந்தாத்தான் ஆபரேஷன் செய்ய சொல்றோம். கட்டி வர்றதுக்குக் காரணம் செல் அணுக்கள் உருவத்திலும், எண்ணிக்கையிலும் அதிகமாக பிரியறதுதான். உடம்பு வாகுக்குத் தகுந்த மாதிரி நாங்க கொடுக்கற மருந்து இதைத் தடுக்கும். படிப்படியா குறையும். மார்பகத்துலே கட்டிகூட பலருக்கு அற்புதமா குணமாகி இருக்கு. சென்னை இராயப்பேட்டை ஹேமமாலினி கல்யாண மண்டபத்துக்கு எதிரிலுள்ள எங்கள் மருத்துவமனையில் (தொ- 8223388) பலருக்கு இப்படி சிகிச்சை அளித்திருக்கிறோம்.

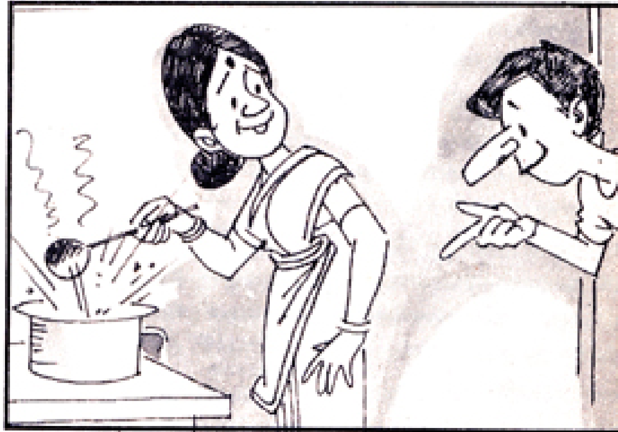
பழனிசாமி: பெண்கள் இளமையா இருக்கறதுக்கு தடையா இருக்கறது ஓவர் வெயிட். இதுக்கு எக்சைஸ் இல்லாம மருந்துனாலே வெயிட்டைக் குறைக்க முடியுமா டாக்டர்? இது பலருக்கு பிரச்சனையா இருக்குது?

டாக்டர்: எல்லாரும் இளமையா இருக்கணும். அழகா இருக்கணும்னு நினைக்கறது இயல்பு. எக்சைஸ் தேவைதான் அதோடு ஏன் உடல் பருமன் வந்ததுன்னு பார்க்கணும். அப்ப கண்ட்ரோல் பண்ண வசதியா இருக்கும். பரம்பரை, அதிகமா சாப்பிடறது இருக்கலாம். சிலருக்குக் கருப்பை ஆபரேஷன் பண்ணி எடுத்த பிறகு ஹார்மோன்ஸ் இம்பேலன்ஸ்னால வெயிட் போடலாம். சிலருக்கு தைராய்ட் பிராப்ளம் இருக்கும். பாடி மெட்டபாலிசத்தை சைடு எபெக்ட் இல்லாம எங்க மருந்துனாலே சீராக்க முடியும். படிப்படியா வெயிட்டைக் குறைக்கலாம்.

பழனிசாமி: ஹோமியோபதி மருந்து என்பது நாட்டு வைத்திய வகையைச் சேர்ந்ததா?

டாக்டர்: நெறைய பேர் ஹோமியோபதி மருத்துவம்னா இப்படித்தான் நெனைக்கறாங்க. இந்த மருத்துவம் ஆங்கில மருத்துவத்துலே இருந்து பிரிஞ்சு வந்த வைத்தியம். பொதுவா அலோபதி மருந்துலே மூலப் பொருளை அப்படி முழுமையா கொடுப்பாங்க. அதனாலே உடனடியா வேலை செய்யும். அதே சமயத்துலே ரொம்ப நாள் உபயோகிக்கிறப்ப சைடு எபெக்ட் வரும். ஆபரேஷன், எமர்ஜென்சிக்கு நல்லா இருக்கும். ஹோமியோபதி மருந்து அப்படியில்லை. மருந்தை படிப்படியா அளவை குறைச்சு, வீரியப்படுத்தி கொடுக்கறதுனாலே பக்க விளைவு நிச்சயமா இருக்காது. அதனாலேதான் நீண்ட நாள் நோய் எல்லாத்துக்கும் ரொம்ப நல்லா இருக்கும். அதுவும் மருத்துவ துறையில் சாதிக்க முடியாத சாதனையெல்லாம் அற்புதமா குணமாக்கிக் காட்டும். ஒரு நோய் உண்டாகிற தன்மை உடலிலே தோணுச்சுன்னா அதை படிப்படியாத்தான் மருந்து சக்தியினாலே முறியடிக்கணும். அப்பத்தான் பர்மனென்டா குணம் கிடைக்கும்.

தாளிதம் எனும் கலை!



என்னதான் சுவையாக சமைத்தாலும் சரியாக தாளிக்காவிட்டால் உணவின் வாசனையும் சுவையுமே மாறிவிடும். நம்மில் பலர் தாளிப்பது என்றால் 1 ஸ்பூன் எண்ணெயில் அரை ஸ்பூன் கடுகை போட்டு வெடித்தவுடன் எடுத்து குழம்பு, ரஸம், கறி, கூட்டு, சட்னி என்று அன்று சமைத்த உணவுகளில் போட்டு கலப்பதுதான் என்று நினைக்கின்றனர். சமையல் சரியாக அமையாத அன்று கூட சரியான முறையில் தாளித்து விட்டால் சமையல் பிரமாதம் என்ற பாராட்டை அள்ளி விடலாம்.

முதலில் குழம்புகளுக்குத் தாளிப்பதில் ஆரம்பிக்கலாம். எந்த சாம்பாரானாலும் சரி, மோர்க்குழம்பானாலும் சரி ¼ டீஸ்பூன் கடுகு ஒரு சிட்டிகை வெந்தயம் ஆகியவற்றை சாம்பார் அல்லது மோர்க் குழம்பை இறக்கியதும் தாளியுங்கள். சாம்பாருக்குத் தாளிப்பதில் எண்ணெயை விட நெய் சிறந்தது. வாசனை ஊரைக் கூட்டும்.

ஆனால் வற்றல் குழம்பு, பூண்டுக் குழம்பு முதலியவற்றிற்கு முதலில் தாளித்து விட்டுப் பிறகு அதில் புளியைக் கரைத்து விடுங்கள். வற்றல் குழம்பானால், ½ டீஸ்பூன் கடுகு, ¼ டீஸ்பூன் வெந்தயம், 1 டீஸ்பூன் துவரம் பருப்பு அத்துடன் என்ன வற்றலோ அது. நல்லெண்ணெயில் தாளியுங்கள். அதே போல் குழம்பை இறக்கியதும் 2 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெயைப் பச்சையாக ஊற்றி மூடி வைத்து விடுங்கள். அன்று வற்றல் குழம்பு போன இடம் தெரியாது.

பூண்டுக் குழம்பு, வெங்காய காரக் குழம்பிற்கு துவரம் பருப்பு வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக 4 பூண்டை நசுக்கி, (நறுக்கக் கூடாது) எண்ணெயில் சேருங்கள். பூண்டு சற்று சிவந்தவுடன் புளியைக் கரைத்து ஊற்றுங்கள். மிளகுக் குழம்பிற்கு கடுகு, வெந்தயம் மற்றும் ஒரு ஆர்க்கு கருவேப்பிலை போதும். கீரைக் குழம்பானால் தேங்காய் எண்ணெயில் கடுகு வெந்தயம் தாளியுங்கள்.

இனி ரசத்திற்கு வருவோம். எந்த ரசமானாலும் சரி அதற்கு நெய்யில் தாளிப்பதே சிறந்தது. சாதாரண பருப்பு ரசத்திற்கு கடுகு, சீரகம் மற்றும் பெருங்காயப் பொடியை நெய்யில் தாளியுங்கள். தக்காளி ரசமானால் 1 ஸ்பூன் நெய்யில் கட்டிப் பெருங்காயம் அல்லது பெருங்காயப் பொடியை போட்டுப் பொரிந்தவுடன் புளியையோ தக்காளிச் சாறையோ ஊற்றுங்கள். ரசம் இறக்கியதும் நெய்யில் வெறும் கடுகை தாளியுங்கள்.

பூண்டு ரசமானால் பெருங்காயம் வேண்டாம். ஐந்து அல்லது ஆறு பூண்டை தோலுரித்து நன்கு நசுக்கி கடுகு வெடித்தவுடன் போட்டு உடனே ரசத்தில் கொட்டி மூடி வைத்து விடுங்கள். ரசத்தில் பூண்டு வாசனை எப்படி மணக்கும் தெரியுமா?

மிளகு ரசத்திற்கு சீரகம் வேண்டாம். ½ டீஸ்பூன் கடுகுடன் 1 ஆர்க்கு கருவேப்பிலை போட்டுத் தாளியுங்கள். அத்துடன் 2 அல்லது 3 மிளகை ஒன்றிரண்டாக உடைத்துப் போட்டு தாளியுங்கள். ஜலதோஷ மூக்கு கூட மோப்பம் பிடித்து சமையல் கட்டுக்கு வந்து விடும். மிளகு சீரக ரசம் தயாரிக்கும் போது மிளகு சீரகப் பொடியுடன் இரண்டு மூன்று பூண்டையும் நசுக்கிப் போடலாம். இந்த ரசத்திற்கு வெறும் கடுகு தாளித்தால்

போதும்.

இனி கறி, கூட்டுகளுக்கு வருவோம். மொறுமொறுப்பான ரோஸ்ட் கறிக்கு முதலில் தாளித்து விட்டு பிறகு அடுப்பிலேயே காயைப் போட்டு வதக்குங்கள். உருளைக் கிழங்கு கறிக்குக் கடுகு, உளுத்தம் பருப்புடன் 1 ஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்துத் தாளியுங்கள்.



வாசனை புதுமையாக இருக்கும். தேங்காய் போட்ட கறிகளுக்குக் கறியை இறக்கிய பின் தேங்காய் எண்ணெயில் தாளியுங்கள். மிளகாய் வற்றலை தாளிக்காமல் இரண்டாகக் கிள்ளி காய் வேகும்போதே சேர்த்து விடுங்கள். காரம் கறியில் இறங்கி இருக்கும். தாளிக்கும் போது மிளகாய் ஏற்படுத்தும் கமறல் இருக்காது.

கூட்டுகளுக்குத் தேங்காய் எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பை இறக்கும் போது தாளியுங்கள்.

கீரைக்கு, எந்தக் கீரையானாலும் சரி தேங்காய் எண்ணெயில் தாளிப்பதே சாலச்சிறந்தது. கீரை மசியலுக்கு 2 ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயில் ½ ஸ்பூன் கடுகு, ½ ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, ½ ஸ்பூன் சீரகம், பெருங்காயப் பொடி 2 சிட்டிகை தாளியுங்கள். கீரை கண்டலானால் கடுகும், உளுத்தம் பருப்பும் போதும். கீரை கூட்டிற்கு கடுகு, உளுத்தம் பருப்புடன் 2 சிட்டிகை பெருங்காயப் பொடி சேருங்கள். எல்லாவற்றிற்கும் இறக்கிய பின்பே தாளியுங்கள். அப்போதுதான் தாளித்த வாசனை முனைப்பாக இருக்கும்.

சட்னிகளில் தேங்காய் சட்னிக்குக் கடுகு, உளுத்தம் பருப்புடன் ஒரு ஆர்க்கு கருவேப்பிலை சேர்த்தால் மிகவும் வாசனையாக இருக்கும். தக்காளிச் சட்னிக்கு தேங்காய் எண்ணெயில் வெறும் கருவேப்பிலையைப் பொரித்து போட்டாலே போதும்.

இனி குருமா மற்றும் மசாலா கூட்டுகளுக்கு –

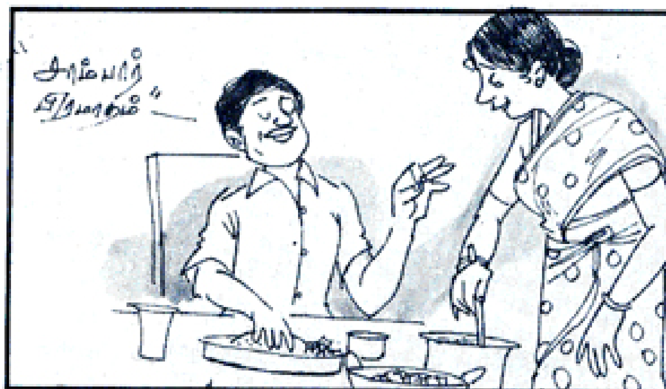
சாதாரண குருமாவிற்கு அன்னாசிப்பூ மற்றும் கடல்பாசியை நெய்யில் தாளியுங்கள். 2 அல்லது 3 பூண்டுகளை தோலுரித்து முழுதாக வதக்கிப் போடுங்கள். வாசனை தூக்கும்.

சன்னா மசாலாவிற்குத் தாளிக்கும் போது மோர் மிளகாயை கிள்ளிப் போட்டு தாளியுங்கள். அதே போல் மசாலா பொடியையும் 1 ஸ்பூன் நெய்யில் தூவி நெய் பொங்கியதும் அதைக் கூட்டுடன் சேருங்கள். எல்லா மசாலா கூட்டுகளுக்கும் இவ்வாறு மசாலா பொடியைப் பொரித்துப் போடலாம்.

கடைசியாக பாயசத்திற்கு தாளிப்பதைப் பற்றிப் பார்ப்போம். பால் பாயசத்திற்கு முந்திரியோ திராட்சையோ நெய்யில் பொரித்துப் போடக் கூடாது. பால் பாயசத்தில் நெய் சேர்த்தால் பாயசத்தின் ருசி மாறும். தேங்காய் சேர்த்த பாயசத்திற்கு தேங்காயை பல் பல்லாகக் கீறி நெய்யில் பொரித்துப் போடுங்கள். பாயசத்தைச் சாப்பிடும் போது பொரித்த தேங்காய் இனிமையாக வாயில் கடிபடும். தேங்காய்ப் பால் சேர்த்த பாயசங்களுக்கு கொப்பரையைத் துருவி நெய்யில் சிவக்க வறுத்துப் போடுங்கள். முந்திரி திராட்சையை விட இவை பாயசத்திற்கு சுவை கூட்டும்.

உங்கள் சமையல் இனிதாக அமைய வாழ்த்துக்கள்!

— உமா ஸ்ரீதரன்





அவசரத்தில், ஒரு வேகத்தில் விடப் பட்ட சவால்தான்; இருந்தாலும், சாவித்திரி ''சும்மாவானும்'' விளையாட்டுக்காகச் சொல்லியிருப்பாள் என்று நினைத்து எழுந்தால் –

இல்லை; நிஜம்தான். அவள் இன்னும் தன் அறையிலிருந்து வெளி வந்ததாகத் தெரியவில்லை. ஒருவேளை, பின்பக்கம் குடிதண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறாளோ என்று பார்த்தால்... அதுவுமில்லை. வாசற்கதவு 'நாதாங்கிப் பையில்' இருந்த பால் பாக்கெட்டுகள் நிதர்சன நிலைமையைத் தெரிவித்தன.

சவால்தான். ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியதுதான். பின்னே என்ன? நாள் பூரா வீட்டுக்குள்ளேயே உழன்று கிடப்பவள். ஆபீஸ்,

ஒரு நாள் போதுமே

மாதர் சங்கம், யோகா வகுப்பு என்று எதுவும் கிடையாது. ஆனால் கூட...

"எவ்வளவு வேலை தெரியுமா?" என்று அவள் 'சப்பைக்கட்டு' கட்டின போதுதான், ராஜாராமனுக்குக் கோபம் பொங்கியது.

இத்தனைக்கும் மிகச் சின்ன சமாசாரம், பம்பாயிலிருந்து ஜி.எம். வருகிறாரென்று. அதற்காகவே பொறுக்கியெடுத்து இரண்டு கசங்கிய 'டை'களைத் தேடித் தந்து, தோய்த்து இஸ்திரி போடச் சொன்னான். மறந்து விட்டாள். பரவாயில்லை என்று சமாதானம் செய்து கொண்டு, கான்ஃபரன்ஸுக்குப் போனால் – டிவிஷனிலுள்ள பல டெப்போ மானேஜர்களும் விதவிதமான வண்ண 'டை'களுடன் 'அலங்கரித்துக் கொண்டு வந்திருந்தார்கள். அப்போதே ராஜாராமனுக்கு 'ஒரு மாதிரி'யாகி விட்டது.

போதாக்குறைக்கு ஜி.எம்.,

"என்ன ராஜா? கோயம்புத்தூர் வந்தவுடனே மாறி விட்டே? தலைக்கு மட்டும் 'டை' அடிச்சாப் போதுமென்று நினைச்சே போலிருக்கு!" என்று நாலு பேர் முன்னிலையில் கேலி பண்ணினார். அவனுக்கு அவமானமாக இருந்தது. பிறகு, கூட்டத்திலோ அங்கு வெளிப்பட்ட யோசனைகளிலோ கவனம் செலுத்தவே முடியவில்லை. எல்லாம் சாவித்திரியால் வந்த வினை!

சட்! ஒரு சின்ன காரியம் கூட உருப்படியாகச் செய்ய முடியவில்லை; மறந்து விட்டேன் என்று ஒப்புக் கொள்ளாமல், என்னவோ 'கதை' அளக்கிறாள்!

"என்ன வேலை உனக்கு? ஆபீசுக்குப் போய் கிழிக்கிறாயா!"

அவன் குரலில் தொனித்த கேலி, சாவித்திரிக்குச் சர்ரென்று தைத்தது. "வெளியே போனாலென்ன? வீட்டிலிருந்தால் என்ன? வந்தவர்களை..."

ராஜாராமன் கிண்டலாகக் குறுக்கிட்டான். "மாடி வீட்டு மாமி, அடுத்த வீட்டு கல்பனா இவங்ககிட்டே போய் வெட்டி வம்பு பேச வேண்டியது... 'தங்கைக்கு எத்தனை மாசம்னு' கேட்க வேண்டியது..."

சாவித்திரி உற்றுப் பார்த்தாள். கணவனை, மௌனமாகக் காலண்டரை நோக்கினாள். "சரி.. வருகிற செவ்வாய் லீவு. காலை ஆறு மணியிலேர்ந்து மாலை 6 மணி வரை நீங்களே மேனேஜ் பண்ணுங்க பார்க்கலாம்! என்னைக் கூப்பிடக் கூடாது."

ஒரு நிமிடம் திகைத்துப் போனான். சமையல் அவனுக்குப் பிரச்னை இல்லை. (மனைவி பையனுடன் இருந்தபோது, தான் மட்டும் ஹைதராபாதில் இருந்தோமே?) பழக்கமானதுதான். பிறகு, லேசாகச் சுதாரித்துக் கொண்டு, "என்ன 12 மணி நேரம் 'பந்தா?' என்ன பிரமாதம்? சமையல் பொடிகளெல்லாம் இருக்கும் தானே!"

"அதெல்லாம் எனக்குத் தெரியாது. என்னைக் கூப்பிடவே கூடாது!"

"சரி... நான் ஜெயிச்சுக் காட்டறேன்."

சில நிமிடம் கழித்து ஏதோ ஞாபகம் வந்தவளாக "ஒரு முக்கிய விஷயம்... நாலாம் வீட்டு தேங்காய் நம்ம 'கஸ்டடியில்' பின்னாலேருந்து குரங்கு" என்று ஏதோ சொல்ல ஆரம்பித்தாள்.

"இதோ பார்! சொல்லி விட்டே இல்லை? கிட்டே வந்து அனாவசியமா பேசி சமாதானப்படுத்த வேண்டாம்" என்றான். "குரங்காவது... மரமாவது!

வாதூலன்

சரி சரி. ஒன்று மட்டும் சொல்லித் தொலை! எக்கச்சக்க சாவி மாட்டி இருக்கியே? எதெதற்கு சொல்லு" எரிந்து விழுந்தான். "சரியாத் தான் பெயர் வைச்சிருக்கா 'சாவி'த்திரின்னு."

அவன், ஸ்கூல் டீச்சர் மாணவனின் பெயரைச் சொல்வது மாதிரி – இன்னின்ன சாவி இந்த அறை... இவர்கள் வீட்டுக்கு என்று பெயர்களைக் குறிப்பிட்டுச் சொன்னாள். (இரண்டு பேரும் ஆபீஸ் போகும் வீடுகள் அக்கம்பக்கம் அதிகம்...)

"ஊம்... ஊம்! பெரிய சமூக சேவை!"

சாவித்திரி சளைக்காமல், "ஆமாம் அப்படித்தான்! நீங்கதான் நாளைக்கு எனக்கு 'சேவை' பண்ணிப் போடுங்களேன்!"

ராஜாராமன் கோபத்துடன் மனைவியைப் பார்த்தான்.

அந்த நாள் இன்றைக்குத்தான். ஊரெங்கும் இல்லை. அந்த 120-ம் எண் வீட்டில் மட்டும் "அனுஷ்டிக்கப்படும்" பந்த் தினம். ராஜாராமன் எழுந்து பாலைக் காய்ச்சி காப்பி கலந்தான். அறைக்குள் கொண்டு போய் வைத்தான். ஏதோ 50-ம் வருஷத்து 'வீட்டு விலக்கு' ஆன பெண் போல உட்கார்ந்திருந்த சாவித்திரியிடம், "இந்தா!" டக்கென்ற ஓசை. அவனுக்குத் தான் எந்தவிதத்திலும் 'குறைந் தவன்'ல்ல என்பதைக் காண்பிப்பது மாதிரி, அவளும் சப்தத்துடன் காலி தம்ளரைக் கீழே வைத்தாள். மிருதங்கக்காரருக்கு கடம் ஈடுகொடுப்பது போல!

'பெரிய வேலை... சாப்பிடுவது.. தூங்குவது.. வெட்டிப் பேச்சு பேசுவது... வெறும் சோம் பேறி' என்று நினைத்துக் கொண்டான். அரிசியைக் குக்கரில் வைத்தான். உருளைக் கிழங்கை எடுத்து நீளநீளமாக வெட்டி அரிந்தான். உப்பு, காரம் சேர்த்து எண்ணெயைக் கொட்டி வதக்கின மாதிரி 'பெயர்' பண்ணினான்.

புளியோதரை மிக்ஸை எங்கு வைத்து இருக்கிறாள்? எந்தப் பாத்திரத்தில் இருக்கிறது? தேடு தேடென்று தேடினான். கிடைக்க வில்லை. 'சாவித்' என்று உதடு வரைக்கும் வந்து விட்டது. அடக்கிக் கொண்டு பொறு மையாக மறுபடியும் தேடினான்.

சே! இந்த பெண்மணிகள் எல்லாப் பாத்திரங்களையும் இடம் மாற்றி வைத்து, ஒரே மாதிரியான பாத்திரங்களை வைத்து குழப்பம் ஏற்படுத்துவது – அலிபாபா கதை யில் வரும் கதவு மாதிரி!

ஒருவழியாகக் கிடைத்தது. குக்கரும் உற்சாக விசில் அடித்தது. இறக்கி, சாதம் ஆறின பிறகு, பிசைந்து வைத்தான்.

வாசற்கதவு மணி ஓசையிட்டது கழுத்தை நெறிக்கிற மாதிரி. அரைத் துண்டோடு இருந் தவன், அவசரமாகக் கிடைத்த வேஷ்டியை உடுத்திக் கொண்டு போனான். கீரைக்காரி...

"என்ன?"

"கீரைங்க... அம்மாவைக் கூப்பிடுங்க. வீட்ல இல்லீங்களா?"

"இல்லை. அப்புறம்?"

"தோட்டத்திலே பறிச்சதுங்க. குழம்பு வைச்சா கம்மா கோழியடிச்சு வைக்கிற மாதிரி" சட்டென்று நாக்கைக் கடித்துக் கொண்டாள், "நீங்க 'அது' சாப்பிட மாட்டீங் களே... தவறா சொல்லிட்டேனுங்க. கீரை வாங்கிக்குங்க. இங்கே போணி ஆனாத்தான்..."

"சரி... சரி.. நீ இப்போ குழையடிக்காதே!" உடனே மனைவி, 'போம் பேசுவது' ஞாபகத் துக்கு வர, "அரைக்கீரை இருக்கா? ஏன் கட்டு இத்தனை மெலிசா இருக்கு? தினமும் வாங்க றோமில்லே!" என்று 'ஒப்பித்தான்'.

"அம்மா உள்ளே இருக்காங்களா? கூப் பிடுங்" என்று ஆரம்பித்த கீரைக்காரி, ராஜா

கண்ணாடியில் ஓவியங்கள் தீட்டும் போது ஒரே கண்ணாடியில் வரையாமல், முக்கியமான உருவத்தை ஒரு கண்ணாடியிலும், பின்னணி காட்சிகளை இன்னொரு கண்ணாடியிலும் வரைந்து இதை அதன் பின்னால் வைத்து பிரேம் செய்தால் 3-டி எஃபெக்ட் கிடைக்கும்.

இயற்கை காட்சிகள் என்றால், அருகில் இருப்பதை ஒரு கண்ணாடியிலும், தூரத்தே இருப்பதை இன்னொரு கண்ணாடியிலும், வரைந்து, இதை அதன் பின் வைத்து ஃபிரேம் செய்யவும்.

– எஸ். பட்டம்மா



ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா உற்சவர் சிலை தரிசனம்

21-08-98 முதல் 5-10-98 வரை 46 நாட்கள் தினமும் காலை 8 முதல் 10 மணி வரை - ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா உற்சவர் சிலை சேவார்த்திகளின் தரிசனத்துக்காக பூஜையில் வைக்கப்பெற்றுள்ளது.

இடம்: ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹாபீடம் டிரஸ்ட் அலுவலகம், 2/34 கண்ணாபிரான் கோவில் குறுக்குத்தெரு, கிழக்கு கடற்கரை சாலை, உத்தண்டி, சென்னை - 600 119.



சமீபத்தில் நிறைவேறிய கலச பூஜையில் கலசம் ஸ்தாபிக்க இயலாமல் மனம் வருந்தும் அன்பர்களின் க்ஷேமத்திற்காக 21.08.98 அன்று சில கலசங்கள் ஸ்தாபித்து விசேஷ பூஜையும் நிறைவேற உள்ளன. பிரதான கலசம் ரூ.1001 உபகலசம் ரூ.501, நித்ய அபிஷேக கட்டணம் ரூ.1001. பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், குலதெய்வத்தின் பெயர், பரிகாரம் காண வேண்டிய குறைகள், சரியான தபால் முகவரி ஆகியவற்றுடன் உரிய தொகைக்கான DRAFT ஐ ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹாபீடம் டிரஸ்ட் என்ற பெயருக்கு எடுத்து, நேரில் வந்து அல்லது தபாலில் அனுப்பி பதிவு செய்து கொண்டு பூஜைகளில் கலந்து கொள்ளலாம்.

ஏவல், பில்லி, சூன்யம், வைப்பு, மந்திரவாதி தொல்லை, ராகு, கேது, காலசர்ப்ப தோஷம் உள்ளவர்கள், பலவிதமான தடைகளை அனுபவித்து கொண்டிருப்பவர்கள் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு நித்ய அபிஷேகம் செய்து ஸ்ரீ தேவியின் அருளும், ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா சுவாமிஜியின் அருள்வாக்கும் பரிகாரமும் பெற்று மனசாந்தி பெறலாம்.

விரைவில், ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் உற்சவர் சிலை ஸ்ரீ சக்ர ராஜ ரதத்தில் சென்னை மாநகர், புறநகர் பகுதிகளில் கரிக்கோல ஊர்வலம் வர இருக்கிறது.

விளம்பர உபயம்:

P. கோவிந்தசாமி பிள்ளை எண்டர்பிரைசஸ்
ஜவுளி வியாபாரம்
258, அவ்வை சண்முகம் சாலை (Lloyds Road)
கோபாலபுரம், சென்னை 600 086. Ph: 8276769.
வேலை நேரம்: காலை 9.30 முதல் இரவு 9.00 வரை
WE ACCEPT ALL MAJOR CREDIT CARDS

ராமன் முகத்தில் வெடித்த கோபத்தைக் கண்டு, "சரி... எடுங்க."

உள்ளே போய் சில்லறை எடுத்துக் கொடுத்தான். கீரை மசியலும், இணையாக மோர்க் குழம்பும் சாவித்திரி பிரமாதமாக வைப்பாள். 'சட்! இன்றைக்கு அவளைப் பாராட்டுகிற மாதிரி எந்த நினைப்புமே வரக் கூடாது' என்று தலையை அசைத்துக் கொண்டான். 'என்ன பிரமாதம்! தினமும் செய்து பழக்கப்பட்டால் எந்த மடச்சியும் செய்வாள்!' தன்னுடைய பக்குவமான உருளைக் கிழங்கை வாயில் போட்டுப் பார்த்தான். 'சூப்பர் டேஸ்ட்'.

பத்தரை மணி அளவில், சாவித்திரிக்கு சாப்பாடு 'வைத்தான்'; தானும் சாப்பிட்டான். பசிக்கு ருசியாக இருந்தாலும், வாய்க்கு என்னவோ போலிருந்தது. 'என்னவோ கெமிகல் ஃபார்முலா வைத்திருக்கிறாள். சனியன்!' என்ற எண்ணம் தோன்றியது, அவனையும் மீறி.

மீண்டும் வாசற்கதவு கிறீச்சிட்டது. யாரோ 'டை' கட்டின இளைஞன். "ரெப்"போலும். ராஜாராமனுக்குக் கோபம் எழுந்தது. "ஒன்றும் வேண்டாம்" என்று கதவைப் படீரென்று சாத்த வேண்டுமென்று தோன்றினாலும், அந்த ஆள் கையிலிருந்த வினோதமான பொருள் அவனைக் கவர்ந்தது.

"என்னது?" குரலைக் கடுமையாக்கிக் கொண்டு கேட்டான்.

"இது புது 'டைப்' காலுக்குக் கீழே போட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்தால் காலுக்கு இதமாக இருக்கும். ட்ரை பண்ணிப் பாருங்கள். மார்க்கெட் விலை 120 ரூபாய். எங்கள் கம்பெனி விலை 100 ரூபாய். அதற்கே தருகிறோம்."

கையில் வாங்கிப் பார்த்தான். பிளாஸ்டிக்கில் செருப்பு வடிவில் தயார் செய்யப்பட்ட நூதன சாதனம். லேசாகச் சபலம். பணம் பீரோவில் இருக்கிறது. 'சாவி'யைத் தேட வேண்டும். 'சாவி'யை அழைக்கவும் வேண்டும்.

"வேண்டாம்," என்றான் ராஜாராமன்.

"ஒய்ப் இல்லீங்களா? அவங்கதான் வரச் சொன்னாங்க, உங்களுக்கு தேவைப்படலாம்னு. மூட்டு பிராப்ளம் இருந்ததாமே?"

"இப்போ இல்லை!"

"லெக் பிராப்ளம்? 'தை' பிராப்ளம்?" என்று சகல நோய்களுக்கும் தன் சாதனம் உத்திரவாதமான 'நிவாரணம்' என்று சொல்லிக் கொண்டு போனான்.

'இப்போது உன்னிடம் நின்று பேசுவதால் தான் எல்லா பிராப்ளமும்' என்று நினைத்துக் கொண்டு கதவைச் சாத்தினான். மனசுக்குள் கோபமும், பெருமையும் எழுந்தன. முழங்கால் வலி என்று எப்போதோ சொன்னதை நினைவு வைத்துக் கொண்டு இவனிடம் ஏதோ கேட்டிருக்கிறாளே!



ஒரு வீட்டில் கொடுத்த கோதுமை அல்வாவில் இஞ்சி வாசனை. கேட்டேன். இஞ்சிச் சாறு சேர்த்தார்களாம். குழந்தைகளுக்கு ஜீரணமாகும். வாந்தி வராது என்றார்கள். அதுவும் நன்றாகத் தான் இருந்தது.

- ஆர். பார்வதி

அவன் - 'ரெப்' சென்று அரை மணி ஆகியிருக்கலாம். கொஞ்ச நேரம் டீவி போட்டு பொழுது போக்கினான். பழைய தினத் தாள்களை ஒழுங்குபடுத்தி வைத்தான். எல்லாவற்றிலிருந்தும் புழுதி கிளம்பி மூக்கில் போய்த் தொடர்ந்து தும்மல் வந்து கொண்டேயிருந்தது. ('மூக்கில் துணி வைச்சுக்கோங்க. உங்களுக்குத்தான் இந்த ஊர்ப் புழுதி அலர்ஜி.')

திடீரென்று யாரோ பின்னால் நிற்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படத் திரும்பினான். அட! கதவை சரியாகத் தாழ் இடவில்லையா? காக்கி உடை அணிந்த ஆசாமி, "நான்தாங்க வாட்டர் போர்டிலிருந்து வரேன்! கார்ட் எடுங்க."

"அப்புறமா வா."

"அம்மா வெளியே போயிருக்காங்களா? கோயிலுக்கா? அதான் தினமும் போவாங்களே" என்று வெகு உரிமையுடன் இரண்டு எட்டு எடுத்து வைத்தான். "அங்கே இருக்குது எடுங்க."

'கண்டவர்களுக்கு இடம்கொடுத்து இருக்கிறாள்' என்று ராஜாராமன் நினைத்துக் கொண்டான். வேண்டாவெறுப்பாக கார்டை எடுத்துத் தந்தான்.

மீட்டர் அளவைக் குறித்து வைத்து, "என்னாங்க? தண்ணி வரி ஏறிக்கிட்டு போவுது? சிக்கனமா செலவழிங்க. வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும் நல்லது!" - 'இலவச உபதேசம்' செய்து விட்டுப் புறப்பட்டான்.

பிற்பகல். நாற்காலியிலேயே கண்ணை மூடித் தூங்கினாற்போலிருந்தான். மறுபடி மறுபடி கதவு முணுமுணுத்துக் கொண்டே



பஞ்சாப் கோதுமை மாவில் நன்றாகப் பழுத்த மஞ்சள் வாழைப் பழங்கள் 2 அல்லது 3 கொஞ்சம் உருக்கின நெய் கொஞ்சம் உப்பு எல்லாம் கலந்து சப்பாத்தி செய்தால் மிக நன்றாக இருக்கும். என் மகன்கள் நன்றாகப் பழுத்த பழம் என்றால் சாப்பிடுவது இல்லை. அதற்குத்தான் இந்த வழி. இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள தக்காளித் தொக்கு செய்தால் மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

— கௌரி ராமச்சந்திரன்.

விருந்தது. கியாஸ் கம்பெனி ஆள் (ஏதோ லீக் இருக்குதாமே) ரேஷன் கடை.... எதிர் வீட்டுப் பையன்.. வேறு வேறு ஆட்கள்... விதவிதமான கோரிக்கைகள். ஆனால் ஒன்றில் மட்டும் ஒற்றுமை. 'அம்மா வீட்டிலே இல்லையா?'

"இல்லை! இல்லை!" என்று சொல்லி அலுத்துப் போய் விட்டது.

மத்தியான்ன வேளையில் காப்பி கலக்கப் போன போது -

மீண்டும் மணி ஓசை. இம்முறை வேகமாக அழுத்தமாக. அந்தக் காலத்து இளையராஜா 'அவன் மனத்துள் இசை அமைத்துப் பாடி னார். 'வீட்டு மணி ஓசை தன்னைக் கேட்ட தாரோ?' ராஜாராமனுக்கு மகா எரிச்சல்.

'சட்! இதற்காகவே கரண்ட் 'கட்' ஆனால் கூடத் தேவலை!' என்று நினைத்துக் கொண்டே, கதவைத் திறந்தான். மூன்றாவது வீட்டு மாமி. "எங்க வீட்டு சாவி இங்கே இருக்குமே?"

"இருங்க பார்க்கிறேன்" என்று ஹாலில் தொங்க விடப்பட்டிருந்த, சாவி மாதிரியான வடிவத்தைப் பார்த்தான். கடவுளே! ஒன்றா, இரண்டா... ஏகப்பட்ட சாவிகள். ஸ்கூட்டர், மோபைக், பின்கட்டு அறை, வீடு... அப்புறம் அண்டை அசல் வீடுகள்.

கைக்குக் கிடைத்த ஒன்றிரண்டை எடுத்து அவனிடம் தந்தான். இப்போது அவனிடம் இருந்த எரிச்சல் மாமிக்குப் பரவியது. "இது உங்களது" என்றாள். "அவசரமா வேணுமே? சாவித்திரி இல்லையா?"

"உடம்பு சரியில்லை. தூங்குகிறாள்" என்று கூசாது புளுகினான். அந்த மாமி, உள்ளே வந்து சாவிகளை ஆராய்ந்தாள். ராஜாராமன் தன் கோபம் முழுவதையும் வேகத்துடன்,

'சாவி ரூபத்திடம் காட்டித் தள்ளினான். எல்லாச் சாவிகளும் கீழே விழுந்து உருண்டு ஓடின.

மாமியின் கண்களில் திடீர் மின்னல். "ஆ! இதுதான்!" என்று கீழே ஓரமாகக் கிடந்த சாவியை எடுத்துக் கொண்டு வெளியே பாய்ந்தாள். போகுமுன் ஒரு பொன்மொழி உதிர்த்து விட்டுப் போனாள். 'யூ ஆர் எ ஸ்ட்ரேஞ்சர் இன் யுவர் ஓன் ஹவுஸ்.'

மொத்த ஆத்திரத்தையும் கதவு மீது காண்பித்து ஓங்கிச் சப்தமிட்டு சாத்தினான். யார் யாரிடமோ பேச்சு கேட்க வேண்டியிருக்கிறது. சரியான உணவு உட்கொள்ளாத உணர்வு. கதவைத் திறந்து திறந்து மூடியதால் ஏற்பட்ட எரிச்சல். 'சவாலில்' ஜெயிக்க வேண்டுமே என்கிற வீம்பு. எல்லாமாகச் சேர்ந்து ராஜாராமனை நிமிர வைத்தன. மணியைப் பார்த்தான். 3:30 இன்னும் கொஞ்ச நேரம் தான்.

ஒரு நாள் கிரிக்கெட் பந்தயத்தில், எதிர்க் கட்சியினர் ஸ்கோர் நிலவரத்தையும், 'ஓவர்' எண்ணிக்கையையும் எண்ணுவது போல, ராஜாராமன் இப்போது கடிகாரத்தைப் பார்க்க ஆரம்பித்தான். நடுவில் பசிப்பது போல் தோன்றவே ஏதோ பழைய டப்பாவில் கிடந்த பிஸ்கோத்துக்களை எடுத்துத் தின்றான். மனைவியிடம் வீசினான். போதவில்லை. அருகிலிருந்த ஓட்டலுக்குப் போய் (வீடு பூட்டிக் கொண்டு!) ஏதோ ஆறிப் போன பூரி மசாலா வாங்கிக் கொண்டு வீடு திரும்பினால் –

காக்கி உடையுடன் ஒருத்தர் போலீஸ் கம்பீரம் தெரிய நின்று கொண்டிருந்தார்!

அவசர அவசரமாக வீட்டைத் திறந்து, உள்ளே நுழைந்தவன், பொட்டலத்தை மனைவியிடம் வீசி விட்டுத் திரும்பினான். "வாங்க சார்."

அவர் சந்தேகக் கண்ணோடு உள்ளே நுழைந்தார்.

"இதுதானே 120 நம்பர் வீடு?"

"ஆமாம்."

"உங்க பேரிலே ஒரு புகார் இருக்கிறது. 12-ம் வீட்டு நம்பர் சாவி உங்களிடம் இருக்கிறதாமே?"

"நிறைய சாவி இருக்கு. தேடணும்" என்ற ராஜாராமன், சற்று அச்சம் நீங்கியவனாக, "எதுக்கு இப்போ?"

"பதில் சொல்ல வேண்டியது நீங்கள்! என்னைக் கேள்வி கேக்கறீங்களா?" என்றார் மிடுக்குடன். "அந்த மாடி வீட்டுக்குப் பின்னாலே ஒரு ரூம் இருக்கிறதாம். சாவி உங்களிடம் இருக்கிறதாம். ஏதோ சத்தம் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறதாம்!" என்று சொல்லிக் கொண்டே நுழைந்து பார்த்தார். "ஊரெல்லாம் எப்படி இருக்கு தெரியாதா? குண்டு அது



யாருக்காவது, பேர் சொல்லாதது, அதாவது அஃகி வந்தால், பசலைக் கீரையை மைய அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் போட்டால், ஐந்து நாட்களில் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடும்.

— ஆர். பார்வதி

எந்த பட்சணம் செய்வதானாலும், பொடி உப்பைக் கரைத்துக் கலந்தால் வெடிக்காது.

— ஆர். பார்வதி



இது."

"யாராவது குண்டை அப்படி..." என்று முடிக்கு முன்னர், அவர் குறுக்கிட்டார். "சாவி கொடுங்க மிஸ்டர்! நாங்க பார்த்துக்கிறோம்" – வாசல் பக்கம் பார்த்து, யாரிடமோ "104ஐ வரச் சொல்!"

இப்போதுதான் அவனுக்குப் பிரச்னையின் தீவிரம் தெரிந்தது போல. இது ஏதடா.. கிணறு வெட்ட பூதம் கிளம்புவது மாதிரி, சவால் விட்டு காக்கி உடை வீடு தேடி! அப்போதுதான் நிறைய சாவிகள் கீழே கிடந்ததைப் பார்த்தான்.

அட... அப்போது 'சிதறியவை' எடுத்து வைக்கவில்லையோ? தேடினான்.

"என்ன மிஸ்டர்! நாங்க வரோமென்று தெரிஞ்சு வேணுமென்றே மறைச்சு வைச்சிருக்கீங்கன்னு இன்னொரு புகார் உங்க மேலே பதிவுசெய்யணும் போலிருக்கே?"

"இல்லை சார்... பார்க்கிறேன்..." என்று குனிந்து தேடினான். காலையிலோ நேற்றோ சாவித்திரி ஏதோ 'எச்சரிக்கை' செய்தது மனசில் உறைத்தது. 'குரங்கு... தேங்காய்'

சின்னப் புத்தகத்தை அவர் எடுத்துப் பார்த்து, "126-ம் எண் மாடி வீட்டிலேர்ந்து புகார்... அவங்க குறிப்பிட்ட அறைச் சாவி உங்களிடம் இல்லை..." ஏதோ எழுதத் துவங்கினார்.

ராஜாராமனுக்கு அழுகையே வந்து விட்டது. "சார்" என்று ஆரம்பித்தான். பேச்சு குழறியது. 'சாவித்திரி' என்று மனத்திலேயே உரக்கக் கூப்பிட்ட...

"இதோ சாவி!" என்று தூணிலிருந்து நரசிம்மம் வெளிப்பட்டது போல, கதவைத் திறந்து கொண்டு வெளியே வந்தான் சாவித்திரி! "கதவுக்குப் பின்னால் கிடந்தது!"

"சார்... அந்த வீட்டு தென்னை மரம், தேங்காய் எங்கள் கஸ்டடி... ஓனர் வெளியூரிலே... மாடி வீட்டு அம்மாவுக்குத் தேங்காய் தருவதில்லை என்பதனால் என்னவோ புகார் சொல்லியிருக்காங்க. பின்பக்கம் காலி இடம். குரங்கு நடமாட்டம் ஜாஸ்தி. குட்டி குரங்கு ஜன்னல் வழியா நுழைஞ்சு தொம் தொம்மென்று இளநீர்க் காயைப் போடறது. நாங்களும் உள்ளூர் கவுன்சிலர்கிட்டே புகார் செய்திருக்கோம்" என்று படபடவென்று சொல்லிக் கொண்டே போனான்!

இன்ஸ்பெக்டர் அவனையே உற்றுப் பார்த்தார். பிறகு ராஜாராமன் பக்கம் திரும்பி, "என்ன மிஸ்டர்? இவங்களை வீட்டில் வைச்சு பூட்டி விட்டு ஏன் போனீர்கள்?" என்றார். லேசாக உதடுகள் புன்னகையில் விரிய, "புதுப் புகார் எழுதணுமா?"

"எனக்கு ஒரே தலைவலி... அதனால்தான் அவரைப் பூட்டி விட்டு, வெளியே போகச் சொன்னேன்!"

"சரி சரி... நீங்க வாங்க. அந்த மாடி வீட்டு 'ரூமை'க் காட்டுங்க."

சாவித்திரி பின்தொடர்ந்து போனாள்; சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் மளமளவென்று திரும்பினாள்.

அவளும், ராஜாராமனும் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டார்கள்.

மௌனம், புன்னகை... சிரிப்பு பெரிதாக பரவியது.

"உங்களைப் பார்த்தால் பாவமாயிருக்கு" என்றாள் சாவித்திரி. "தோசை மா இருக்கு. டிபன் பண்ணி தரேன்!"

அப்பாடா என்று சாய்வு நாற்காலியில் சாய்ந்து கொண்டான் ராஜாராமன். 'நல்ல கூத்து' என்று முணகியபடி, டீவியை 'ஆன்' செய்தான்.

'ஒருநாள் போதுமா?' என்று மிகப் பொருத்தமாக, பாலமுரளி கிருஷ்ணா பாடலாகவே அவனிடம் கேள்வி கேட்டார்!



மீண்டும் இணையலாம் தப்பில்லை!

மனித உறவுகளில் விரிசல்கள் ஏற்பட்டு பிரிவினைகள் உண்டாவதற்கான அடிப்படைக் காரணங்களை ஆராய்ந்து பார்த்தால் மிகச் சிறியதொரு பொறியில் ஏற்பட்ட பெருந்தீயாகத்தான் இருக்கும். நம்மில் பலரும் அடிதடி என்றிறங்கிப் பிளவுபடுவதில்லை. உறவிலும் சரி நட்பிலும் சரி ஏதோ பிணக்கு, ஏதோ தவறான புரிதல், எப்போதோ யாரிடமோ சொன்ன கமெண்ட் அல்லது முகத்துக்கு நேரே சொன்ன சூடான வார்த்தைகள் - இவைதாம் மாதக்கணக்கான, ஆண்டுக் கணக்கான சில சமயம் பரம்பரையாக ஆகிவந்த உறவையும் நட்பையும் பிரித்து விடுகின்றன.

இந்த வேலையில் மற்றெந்த உணர்வையும் விட சினம் என்பது முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சினம் என்பது ஒரு வித்தியாசமான பாணம். அதைச் சரிவர எய்வது லேசான விஷயம் அல்ல. To be angry is easy; But to be angry with the right person for the right cause at the right moment to the right degree is not so easy என்பார்கள்.

உடலின் சர்க்கரை அளவின் சம நிலையில் பிரச்னை ஏற்பட்டு விட்டால் எந்த அளவு எந்த நேரத்தில் இன்சுலின் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதில் அக்கறை காட்டாமல் குத்துமதிப்பாக கண்ட நேரத்திலும் இன்சுலின் போட்டுக் கொள்வோமா? சினமும் கிட்டத்தட்ட இன்சுலின் மாதிரி தான். உறவின் சமநிலையில் பிரச்னை ஏற்படும் போது (எதிராளியின் அல்லது பல சமயங்களில் நம்முடைய சொந்தத் தவறுகளின் காரணமாக) அதன் பாதிப்பை வெளிப்படுத்த, மீண்டும் அப்படிப்பட்ட நிலை வரக் கூடாது என்கிற அக்கறையில் மட்டுமே சினம் ஏற்பட வேண்டும்.

குழந்தையைப் பாருங்கள். அது கோபப்படும் போது பாருங்கள். அது கூட அழகாக இருக்கும். அது சந்தோஷமாக சிரித்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் போதும் அழகு; அதனிடமிருந்து பொம்மையைப் பறிக்க முற்படுங்கள். அது எதிர்ப்பு காட்டும் போதும் அழகு; மீறிப் பறியுங்கள். அது கோபப்படும் போதும் அழகு; தரமாட்டேன் என்று விலகுங்கள் இயலாமை உணர்ந்து அழும். அப்போதும் அழகு; மீண்டும் கொடுங்கள் கண்ணீருடன் சிரிக்கும் அப்போதும் அழகு.

Child is the father of man என்பார்கள். குழந்தைகளிடம் இருந்து படித்துக் கொள்ள வேண்டிய பல அற்புத விஷயங்களில் இதுவும் ஒன்று. அது கோபப்பட்டாலும் அழுதாலும் சிரித்தாலும் அந்த நேர, அந்தக் குறிப்பிட்ட உணர்வு தூண்டப்பட்ட ஒரே காரணத்துக்காக முழுமையாகத் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டு அந்த உணர்வை வெளிப்படுத்துகிறது. எனவேதான் அதில் தெய்வீக அழகு பீறிடுகிறது.

இயற்கையின் ஒவ்வொரு உணர்வு வெளிப்பாடுமே அழகானவைதான். சந்தோஷமும் அதன் வெளிப்பாடான சிரிப்பும் மட்டுமே அழகு என்று எண்ண வேண்டாம். (அந்த சந்தோஷச் சிரிப்பு கூட அடுத்தவரின் துன்பம் பார்த்து ஒருவருடைய

முகத்தில் ஏற்பட்டால் அசிங்கமாகத்தான் இருக்கிறது. சினிமா வில்லன்களின் சிரிப்பை ரசிப்பவர்கள் இருக்க முடியா தல்லவா?) எல்லா உணர்வு வெளிப்பாடு களுமே உண்மையாகவும் முழுமையாகவும் இருக்கும்பட்சத்தில் அந்தந்தக் கோணத்தில் பேரழகே.

சினத்துக்கு வருவோம். குழந்தையின் சினம் அழகாய் இருக்க பெரியவர்களின் சினம் ஏன் அசிங்கமாக உள்ளது? அதில் சினம் கொள்ள வேண்டிய காரணம் தவிர வேறு சில பழைய விஷயங்களும் வெளிப் படுவதால்தான்.

உதாரணமாக உழைத்துக் களைத்து அலுவலகத்திலிருந்து கணவன் திரும்பி வந்து காப்பி கேட்க, மனைவி தரும்போது கொஞ்சம் அவனுடைய சட்டையில் சிந்தி உடம்பில் பட்டு விடுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். "ஆ... சுடுது.. .என்ன நீ.. காப்பி என் வாய்க்குக் கேட்டேனா உடம் புக்குக் கேட்டேனா?" என்கிற அளவுக்கு மேல் கோபப்பட அச் செயலில் ஒன்றுமே இல்லை. அந்த அளவுக்கு மட்டும் கணவன் கோபப்படட்டும். மனைவி, "சாரி... சாரி..." என்று மன்னிப்புக் கேட்பாள். "ரொம்ப சுட்ருச்சா?" என்று தடவிக் கொடுப்பாள். ஊதி விடுவாள். பர்னால் போடவா இங்க் கொட்டவா என்று பதறுவாள். சட் டையைக் கழற்ற உதவுவாள். உடனடியாகத் துவைத்து அந்தக் கறையைப் போக்க முயலுவாள்.



காண்டாக்ட் லென்ஸ் கீழே விழுந்து விட்டதா? முதலில் ரூமை இருட்டாக்குங்கள். பிறகு டார்ச் வெளிச்சம் அடித்தால் லென்ஸ் மினுமினுக்கும். கண்டு பிடித்து விடலாம்.
– இந்திரா கோபாலன்

சரியான விதத்தில் வெளிப்படும் சினம் கூட இவ்வளவு அழகான சூழ்நிலையை உருவாக்கும்.

இதை விடுத்து, "அறிவிருக்கா முண்டம். எங்கேயாவது நினைப்பை வச்சுக்கிட்டு எதையும் செய்யறது. என்ன அவசரம்? இந்த இழவு கழுநீரை நான் எப்போ குடிச்சா என்ன? சனியன், உன்னால ஒரு நல்ல சட்டை போச்சு" என்கிற விதத்தில் கணவன் கோபப்படுவதன் பின்னணிகளை அலசிப் பார்ப்போம்.

முதல் ஏழு வார்த்தைகளும் அவன் அலுவலகத்தில் மேலதிகாரிகளிடம் வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டு திருப்பித் தர முடியாமல் புழுங்கி மனதுக்குள் ஒளித்து வைத்த கழிசடை எண்ணங்களின் வெளிப்பாடுகள். அடுத்த ஐந்து வார்த்தைகளும் மனைவியின் காப்பி சரியில்லை என்று மனதுக்குள் பொருமிக் கொண்டிருந்த பழைய நினைப்பின் பரிணாம வளர்ச்சி. அடுத்த மூன்று வார்த்தைகள், மனைவி காப்பி தரு வதையும் கணவன் வாங்கிக் குடிப்பதையும் அன்பு வெளிப்பாடாகக் கொள்ளாமல் ஏதோ தினக் கடமையாக எண்ணி வந்ததன் விளைவு. கடைசி ஆறு வார்த்தைகளும் மனைவி என்கிற உயிருள்ள ஜீவனை விட சட்டை என்கிற ஜடப் பொருள் கூட உயர் வானது. உலகத்திலேயே தான் சகித்துக் கொண்டிருக்கும் மோசமான விஷயமே மனைவிதான் என்று அடி மனதில் ஊறப் போட்டிருக்கும் உணர்வின் பொங்கல்.

இதிலே அடுத்த முறை காப்பி தரும் போது ஜாக்கிரதையாக தர வேண்டும் என் கிற முடிவை விட இந்த வார்த்தைகளுக்குப் பதில் தந்தே ஆக வேண்டும் என்கிற முஸ்தீபுதான் பெண்ணின் தரப்பில் தீர் மானிக்கப்படும். ஒருவேளை கணவனிடம் காட்ட முடியவில்லை என்றால் குழந்தை கள் அதுவும் இல்லையா வேலைக்காரி அதுவும் இல்லையா இருக்கவே இருக்கு பாத்திரங்கள். (ஒரு வீட்டின் பாத்திரங்கள் (கேரக்டர்ஸ்) மனதில் உள்ள நெளிசல்கள் விரிசல்களை அந்த வீட்டுப் பாத்திரங்கள் (Utensils) வெளிப்படுத்துவதால்தான் அப்படிப் பெயர் வைத்தார்களோ.)

People Quarrel when they do not know how to argue என்பார்கள். கணவன் மனைவி உறவு விரிசல்களில் இது முக்கிய பங்கு வகிக்கும் சூத்திரம்.

'அக்கினிக் குஞ்சொன்று கண்டேன். அதை ஆங்கோர் காட்டிடைப் பொந் தினில் வைத்தேன். வெந்து தணிந்தது காடு' என்று பாரதி சொன்னதை சினம் என்ற

பொருளிலே வைத்துப் பார்த்தால் கூடப் பொருத்தமாய்த்தான் இருக்கிறது. ஏதேதோ பழைய எண்ணங்கள், தீர்மானங்கள், எரிச்சல்கள் என்று அடிமனம் என்கிற பொந்தில் பூட்டிப் பூட்டி வைத்துப் புரையோட விட்டால் அது நல்ல மனத்தையே வேகவைத்து விடுகிறது. என்னதான் பவுடர் போட்ட முகமானாலும், லிப்ஸ்டிக் போட்ட இதழானாலும் வெளிப்படும் வார்த்தைகள் அழுகிப் போன மனதிலிருந்து எழுவதால் மணம் இல்லாமல் போய் விடுகிறது. இப்படிப் பூட்டி வைப்பதற்குப் பெயர்தான் பக்குவம் என்றால் அது நமக்கு வேண்டாமே.

எதிராளியின் தவறான செயலுக்கு உடனடியாகக் கோபப்பட்டால் அது சரியான அளவு மீற வாய்ப்பு இல்லை. அப்போது அவர் நிச்சயமாகப் புண்படுவதில்லை. சொல்லப் போனால் அவர் உணர்ந்து மன்னிப்புக் கேட்டு திருந்துவதற்கான வாய்ப்புகள் நிறைய உள்ளன. வயது, பதவி, பால் எல்லா வேறுபாடுகளையும் மீறி இந்த விதி வேலை செய்கிறது. நட்பும் உறவுகளும் நல்லிணக்கமும் வலுப்பெற உதவுகிறது.

அதை விடுத்து, அவருடைய தவறைப் பொருட்படுத்தாது மன்னிப்பதான பெருந்தன்மை உண்மையாகவே - மீண்டும் அழுத்தமாகக் கூறுகிறேன் - உண்மையாகவே இருக்குமானால் நீங்கள் மகான். நல்லது. ஆனால் போலிப் பெருந்தன்மை காட்டி அமைதியாக இருந்து விடுவது போல் வெளிக்காட்டிக் கொண்டு அடி மனதில் அந்தச் செயலைப் பூட்டி வைக்காதீர்கள். நிச்சயம் வெளிப்பட்டே ஆகும். வேறு ஒரு தேவையில்லாத சந்தர்ப்பத்தில் தேவையில்லாத அளவில் நாற்றத்துடன் வெளிப்படும்.

"நானும் பல தடவை பார்த்திட்டேன்..." என்று நீங்கள் சொல்லும் போது, அதுவரை தான் செய்த தவறுகளை எல்லாம் நீங்கள் மன்னித்து வருவதாக எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் நண்பருக்கு இது பெருத்த அதிர்ச்சியைத் தரும் வாக்கியமாக அமையும். "நீ முன்பே சொல்லியிருக்கலாமே. இப்படி யானை சிரட்டையை ஒதுக்கி வச்சிருந்த மாதிரி இருந்து இப்போது காட்டுகிறாயே" என்று எதிர் வழக்காடத் தொடங்குவார். இப்போதைய சண்டைக்கான விஷயம் மறைந்து போய் முதலிலேயே சொல்லாத செயல் பற்றிய விவாதம் முற்றிப் பிளவுக்கு வழிகோலும்.

சினத்தை வெளிப்படுத்திப் பேசுகையில் கவனிக்க வேண்டிய இன்னொரு முக்கிய



கண்ணாடியின் மேல் பெயிண்ட் செய்யப்படும் பெயிண்டிங் மற்றும் மணியால் கோர்த்த / செய்த வேலைப்பாடு இவற்றை ஃப்ரேம் செய்யும்போது 'பேக்டிராப்' ஆக நாம் வெள்ளி/தங்கக் கலர் பேப்பர் உபயோகிப்போம். அதை அப்படியே உபயோகிக்காமல் ஒருமுறை கொசுவி லேசாகக் கசக்கி ஃபிரேம் போட வெளிச்சம் பட்டு ஜொலிக்கும்.

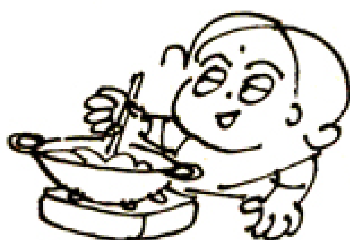
— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்

விதி : "செயலினைக் கண்டித்தல்; செய்தவனை அல்ல" என்பது.

சிறுவன் ஒருவன் தவறுதலாக பூ ஜாடியைக் கீழே போட்டு உடைத்து விட்டால் அதற்காக அவனைப் போய் அடிப்பார்கள். இதைவிட சில அதிபுத்திசாலிகள் முல்லா மாதிரி உண்டு. முல்லா நஸ்ருதீன் ஒருமுறை தெருவில் தன் நண்பர்களுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தார். அவருடைய மகன் மண் பானையுடன் தெருக்குழாயில் தண்ணீர் பிடிக்கச் சென்று கொண்டிருந்தான். அவனை அருகே அழைத்த முல்லா எல்லோர் மத்தியிலும் போட்டு அடி அடி என்று அடித்தார். "பத்திரமா தண்ணீர் பிடித்துப் போ" என்று சொல்லி அனுப்பி வைத்தார். "அவன் என்ன தப்பு செய்தான் என்பதற்காக அடித்தாய்?" என்று நண்பர்கள் கேட்டதற்கு முல்லா சொன்ன பதில் : "நான் மற்றவர்களைப் போல் அல்ல, தவறு நடந்த பிறகு கண்டிப்பதற்கு. முதலிலேயே கண்டித்து விடுவேன். அவன் அந்த மண் பானையைப் போட்டு உடைத்த பிறகு அவனை அடித்து என்ன லாபம்?"

இந்த இரண்டு செயல்களிலுமே சிறுவன் பொருட்களை பத்திரமாகக் கையாள வேண்டும் என்கிற பாடத்தை விடவும், எதாவது ஆகிவிட்டால் இந்தப் பெரிசுகளுக்குத் தெரியாமல் மறைக்கக் கத்துக்கணும் என்கிற பாடத்தைத்தான் கற்பான்.

செயலை விடுத்து ஆட்களைப் பற்றிய



கீரையை வேக வைத்துத் தாளிக்கும்போது சிறிது வெங்காயமும், சீரகமும் சேர்த்துத் தாளித்தால் அசைவ உணவின் சுவைபோல் இருக்கும்.
- பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

விமர்சனம் செய்யப்படும்போது கேட்பவருக்கு 'இவன் என்ன என்னைப் பற்றி அளப்பது' என்கிற ரீதியில் சிந்தனை செயல்படத் தொடங்கி அறிவுரைகளை ஏற்க மறுப்பதோடு எதிர்காலத் தவறுகளுக்கும் 'அதான் நீங்களே சொல்லிட்டீங்களே. நான் அப்படிப்பட்டவன்தான் என்று' என்று கேடயமாக அதே வார்த்தைகளை உபயோகிக்கும் நிலைதான் ஏற்படும்.

யோசிக்க வேண்டிய இன்னொரு விஷயம் இருக்கிறது. நம்மையும் மீறி ஏதோ ஆவேசத்தில் பேசிய பேச்சினால் உறவிலோ நட்பிலோ விரிசல் விழுந்து விட்டதாகவே வைத்துக் கொள்வோம். மிக மிக வலுவான காரணங்களின்றி விழுந்து விட்ட விரிசல்கள் வெறும் காலப்போக்கில் தாமாக ஒட்டியாக வேண்டும். உடம்பில் கூட ஏற்படும் கீறல்கள் நாளடைவில் சதை வளர்ச்சி கண்டு ஒட்டிக் கொள்வதில்லையா? ஆனால் மனித உறவுகளில் மட்டும் பெரும்பான்மையான இடங்களில் இந்த விரிசல் பெரிதாகிக் கொண்டே போவதும் மீண்டும் ஒட்டுதலுக்கான வாய்ப்புகள் குறைந்து கொண்டே போவதும் எதனால்?

வேலையின்றிச் சும்மா இருக்கும் போது எப்போதோ நடந்த அந்தக் கசப்பு நிகழ்ச்சியை மீண்டும் மனத்திரையில் ஓட விட்டுப் பார்ப்பதுதான் காரணம். அதோடு நெருங்கியவர்கள், நண்பர்களிடம் 'அன்னிக்கு அவ ஏன் அப்படிச் சொன்னா? அன்னிக்கு நடந்ததை நான் அப்படியே சொல்றேன். நீங்க பார்த்து கரெக்டா சொல்லுங்க, தப்பு என் மேலேயா அவ மேலேயான்னு' என்று ஆரம்பித்து திருப்பித் திருப்பி அந்தக் கசப்பு நிகழ்ச்சிக்குப் புத்துயிர் அளித்துப் புதுப்பித்தபடி உள்ளோம். காலம் ஆற்றி வரும் புண்ணை மீண்டும் கீறி ஆழப்படுத்தும் தவறு இச் செயல்.

அதோடு எதிராளி உங்கள் கதையை முழு அக்கறையுடன் கேட்டு நியாயம் வழங்கப் போகிறார் என்று எதிர்பார்த்தால் அது முதல் தவறு. அவருக்கு கிறுக்கா பிடித்திருக்கிறது, கண் முன் இல்லாத உங்கள் உறவினர் செய்தது சரி என்றும் நீங்கள் செய்ததுதான் தவறு என்றும் சொல்லி உங்களுடனான சுமுக உறவில் விரிசல் ஏற்படுத்திக் கொள்ள.(பல விஷயங்களில் கணவர்களே மனைவியரிடம் எதிர்க் கருத்து சொல்லும் அக்னிப் பரீட்சைக்குத் தயாராவதில்லை)

இவ்வளவு ஏன், நீங்கள் செய்தது சரி என்று உங்கள் மனசாட்சியே ஒப்புக் கொள்கிற பட்சத்தில் இன்னொருவரிடம் நியாயம் கேட்டு அவருடைய கருத்தும் உங்களுடையதுடன் ஒத்திருக்க வேண்டி எதிர்பார்க்கிற உணர்வே உங்களுக்கு ஏற்படக் கூடாதே. திருப்பித் திருப்பி பல பேரிடமும் உங்கள் முடிவைச் சொல்லி ஆதரவு தேட முயற்சிக்கிறீர்கள் என்பதே உங்கள் முடிவு தவறு என்பதற்கான அப்பட்டமான சாட்சி.

இது அவ்வளவிலும் தப்பிக்க ஒரு எளிய வழி உள்ளது. நமக்குப் பிடிக்காத பாடலையோ பிடிக்காத சினிமாவின் காட்சிகளையோ மீண்டும் மீண்டும் ரீவைண்ட் செய்து கேட்டுப் பார்த்து ரசிக்கிறோமா? நடந்து போன சில கசப்பான சம்பவங்களை மட்டும் ஏன் அவ்வாறு மீண்டும் மீண்டும் மனத்திரையில் ஓடவிட்டு நம்முடைய ரத்த அழுத்தத்தை நாமே கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும்?

விரிசலின் ஆழத்தையும் குணமாகிச் சேர வேண்டிய கட்டத்தையும் காலம் மட்டும் தீர்மானிக்கட்டுமே.

ஓர் அறிஞர் சொன்னார் : "ஸாரி என்பதும் தேங்க்யூ என்பதும் ஆன இரு சிறிய பதங்கள், வாழ்க்கை எந்திரம் சுமுகமாக ஓடத் தேவையான கிரீஸ் எண்ணெய் போன்றவை" என்று.

முயற்சித்துப் பார்க்க முடியாத கஷ்டமான விஷயம் அல்லவே! அப்ளை செய்துதான் பார்ப்போமே வாழ்க்கை உரசல்கள் இன்றி அமைதியாக ஓடுகிறதா என்று.

— பெ. நாயகி

புக் ஷெல்ஃப்



ஜய ஹனுமான்!

மாருதியின் பக்தியை, வீரத்தை, மகத்துவத்தை தனக்கேயுரிய பக்திப்பெருக்கு நடையில் எழுதிச் செல்கிறார் ரா. கணபதி. ஸ்ரீராமச் சந்திர மூர்த்தியை ஆஞ்சநேயரோடு நாமும் சேர்ந்து நூல் நெடுக துதித்துக் கொண்டே செல்லலாம்.

பக் - 332, விலை ரூ. 40.00

(திவ்ய வித்யா டிரஸ்ட், 106/1 ஹபிபுல்லா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

சிந்தனை வளர்க்கும் சிறுவர் கதைகள்

சிறுவர்களுக்கான எட்டு சிறுகதை கள். ஆசிரியர்: கவிஞர். சுடர் வண்ணன்.

பக் - 118, விலை ரூ. 25.00

(சகுந்தலை புத்தகாலயம். 12/1, திருவள்ளுவர் காலனி, கே. கே. நகர், சென்னை - 600 078.)

நல்வழிகாட்டும் இராமாயணம்

வால்மீகியின் மூலக் கதையை ஒட்டி எளிய தமிழில் சரளமாக எழுதப் பட்ட நூல். ஆசிரியர் ஸ்ரீகுஹ மாதா என். பார்வதி.

பக் - 160, விலை ரூ. 30.00

மறக்க முடியாத மனிதர்கள்

அன்னை தெரேசா, மார்டின் லூதர்கிங் போன்ற மாமனிதர்களின் வாழ்க்கை வரலாறும் அவர்கள் கூறிய சிறந்த அறிவுரைகளும்.

பக் - 124, விலை ரூ. 23.00

(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

குடும்ப ஜோதிடக் களஞ்சியம் — பாகம் —1

பக் - 164, விலை ரூ. 33.00

குடும்ப ஜோதிடக் களஞ்சியம் — பாகம் — 2

ஜோதிடம் கற்கும் ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கானது. ஆசிரியர் எஸ். பி. சுப்பிரமணியன்.

பக் - 163, விலை ரூ. 33.00

(இரண்டும் - திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட்நாராயணா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

பண்பை வளர்க்கும் பல்சுவைக் கதைகள்

சிறுவர்களுக்கான சிறுகதைகள். ஆசிரியர் திருநின்றவூர் வெ. பாண்டுரங்கன்.

பக் - 96, விலை ரூ. 21.00

(செந்தூரான் பதிப்பகம், 6, ஜெய்சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.)

கவசக் கொத்து

பல்வேறு தெய்வங்களின் மேல் அமைந்துள்ள கவசங்கள். தொகுப்பு - பாலமுருகன்.

பக் - 156, விலை ரூ. 30.00

(சங்கர் பதிப்பகம், 21, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049.)

கனவுக் கிராமம்

அறிவியலோடு இணைந்த சுவாரஸ்யமான நவீன நாவல். புதுமை விஷயங்கள் படிக்க விரும்புகிறவர்களுக்கு சுவாரஸ்யம். ஆசிரியர் அறிவியல் நம்பி.

பக் - 147, விலை ரூ. 80.00

(மதி நிலையம், 45, செல்லப் பிள்ளையார் கோயில் தெரு, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

எழுத்தும் ஒருவகை மருத்துவமே

எழுத்தாளர் லக்ஷ்மியைப் பற்றியும் அவருடைய நூல்களின் தாக்கங்கள் பற்றியுமான ஆய்வுக் கட்டுரை. ஆசிரியர் - பேராசிரியை கலாதாக்கர்.

பக் - 216, விலை ரூ. 40.00

வீட்டில் ஒரு டாக்டர்

பல மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறிய ஆலோசனைகள். தொகுப்பு - எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம். கேள்வி பதில் முறையில் பயனுள்ள பல மருத்துவச் செய்திகள்.

பக் - 368, விலை ரூ. 70.00

(இரண்டும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு பதிப்பகம், தி. நகர், சென்னை - 17.)

குடும்பச் சமையல்

சாதம் முதல் ஊறுகாய் வரை பல சமையல் செய்முறைகள். ஆசிரியர் பானுமதி நரசிம்மன்.

பக் - 128 விலை ரூ. 25.00

பெண்களின் அந்தரங்க வியாதிகளும் அருமையான சில மருந்துகளும்.

வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் போன்ற பிரச்னைகளுக்கு ஹோமியோபதி மருத்துவம். தொகுப்பு - ஷ்யாமளா.

பக் - 80, விலை ரூ. 16.00

(இரண்டும் - இலக்குமி நிலையம், 53, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

நவக்கிரக விளக்கங்கள் — வழிபாட்டு முறைகள் — ஸ்தல வழித்தடங்கள்.

தயாரிப்பு ரா. சந்திரசேகர், தொகுப்பு - க. சு. சங்கரநாராயணன். கையடக்கப் பதிப்பு.

பக் - 30, விலை ரூ. 6.00

(சூர்யா, 13 ஏ ஸ்ரீபதி நகர், நஞ்சுண்டாபுரம் ரோடு, கோவை - 36.)

ஆலமரம்

பாலகுமாரனின் நாவல். மேம்போக்காக கதை படிப்போர்க்காக அல்லாது உன்முகமாகச் செல்ல விரும்புவோர்க்கு நிறைய செய்திகளைச் சொல்லும்.

பக் - 232, விலை ரூ. 47.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், 55, வெங்கட் நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

கையில் அள்ளிய கடல்

கலைஞர் மு. கருணாநிதி அவர்கள் அளித்த பேட்டிகள், கேள்வி-பதில்கள், அரசியல் விளக்கங்கள் ஆகியவற்றின் தொகுப்பு. கலைஞரின் பவள விழா வெளியீடாக வருகிறது.

பக் - 365, விலை ரூ. 70.00

(திருமகள் நிலையம், வெங்கடநாராயணா சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் பொன் மொழிகள்

தொகுப்பு - எஸ். இரகுநாதன்.

பக் - 112, விலை ரூ. 23.00

(நாகலக்ஷ்மி பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயபேட்டை, சென்னை - 600 014.)

பக்தி ரஞ்சனி

உமா சுந்தரம் அவர்கள் இயற்றிப் பாடிய பாடல்கள்.

பக் - 100

(திருமதி உமா சுந்தரம், 33, பாலகிருஷ்ணா ரோடு, வால்மீகி நகர், திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041.)

உங்கள் உயர்வு உங்கள் கையில்

சுயமுன்னேற்றக் கட்டுரைகள். ஆசிரியர் : கீதா தெய்வசிகாமணி

பக் - 160, விலை ரூ. 30.00

குறைதீர்க்கும் கோவிந்தன்

பஜ கோவிந்தத்தின் அழகிய தமிழாக்கம் - டி.வி. சுவாமிநாதன். பொருளும் விரிவுரையுமாக அழகு தமிழில் கோவிந்தனைக் கொண்டாடும் நூல்.

பக் - 80, விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

இசையியல் — தொகுதி -1

பக் - 140, விலை ரூ. 55.00

இசையியல் — தொகுதி — 2

பக் - 192, ரூ. 72.00

சோதிடத்தை அடிப்படையாக வைத்து இசையை ஆய்வு செய்துள்ள நூல். இசைத் துறை ஆய்வு மாணவர்களுக்கு மிகப் பெரும் பொக்கிஷமாக விளங்கும் நூல். ஆசிரியர் - அபயாம்பிகா.

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

மகளிர் மருத்துவம்

பல்லாண்டுகளாக மகளிருக்கான மருத்துவத்திலும், குழந்தைப் பேறின்மை குறை தீர்க்கும் துறையிலும் புகழ்பெற்ற டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன் எழுதியுள்ள நூல். எளிய முறையில் பெண்கள் தெரிந்து கொள்ளும்வண்ணம் கேள்வி பதில் ரீதியாக பல பெண்களுடைய நோய், பிரச்னைகள் பற்றிய விளக்கங்கள்.

பக் - 168, விலை ரூ. 25.00

(பதிப்பு - கர்ப்பரக்ஷாம்பிகை மகப்பேறு மையம், யுனைடெட் இந்தியா காலனி, 4, 6-வது கிராஸ், கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.)

சர்க்கரை வியாதிக்கு சிறந்தது தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்!



சர்க்கரை வியாதியின் அறிகுறிகள்

அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிதல், பசி, தாகம், உடல்சோர்வு, உடல் எடை குறைதல், கால் குத்தல், ஆண்மைக் குறைவாதல், மயக்கம், கண்பார்வை மங்குதல், நாவறட்சி, புண் ஏற்பட்டால் ஆறாத நிலை போன்றவை ஒருவருக்கு தெரிந்தால் சர்க்கரை வியாதி உள்ளதாக கொள்ளலாம். சர்க்கரை வியாதி உடலில் தோன்றுவதற்கு கீழ்க்கண்டவைகள் காரணமாக இருக்கலாம். 1) இன்சுலின் குறைவாக சுரத்தல், 2) பரம்பரை பரம்பரையாக தோன்றுவது, 3) உடலுழைப்பிற்கு தகுந்த உணவும், உணவுக்கு தகுந்த உடலுழைப்பும் இல்லாமை. 4) அடிக்கடி கவலை கொள்வதால் உடலில் உள்ள சுரப்பிகள் நன்கு செயல்படாது இருத்தல் போன்றவை, சர்க்கரை வியாதி தோன்ற காரணமாக இருக்கலாம். சர்க்கரை வியாதிக்கு ஆங்கில வைத்திய முறையில் மாத்திரைகளைக் கொண்டு நிவர்த்தி செய்ய முயலுதல் 2) உணவு கட்டுப்பாட்டில் இருத்தல் மற்றும் இன்சுலின் ஊசி மூலம் செலுத்துதல் போன்றவை சிகிச்சை முறைகளாக உள்ளன. இவைகளில் பின் விளைவுகளும், பக்க விளைவுகளும் தோன்றலாம்.

உணவு முறை

இந்நோயாளிகள் அவரவர் தேவைக்கு தக்க அளவு 3/4 வயிறு ஆகாரமாக ஒவ்வொரு வேளை உணவையும் உட்கொள்வது நல்லது. உணவில் ராகி, கோதுமை, கம்பு, மக்காச்சோளம் போன்ற தானியங்களை ரொட்டியாகவும், கஞ்சி, கூழ், களி போன்றவையாகவும் அடிக்கடி உபயோகிப்பது மிகவும் நல்லது. தவிர இந்நோயாளிகள் பழங்களில் இனிப்பு இருப்பதால் பழங்களை சாப்பிடக்கூடாது என்ற கருத்து நிலவி உள்ளது. இது தவறாகும். சர்க்கரை வியாதி உடையவர்கள் பச்சையாக சாப்பிடும், பழங்கள், காய்கள், பழ ஜூஸ்கள், Salads போன்றவைகளை தினம் ஏதேனும் ஒருவேளை உணவாக தேவையான அளவு பயன்படுத்தலாம். பழங்களில் 80 சதவீதம் அளவு தண்ணீர் உள்ளதாலும், இதில் உள்ள சக்திகளை முழுமையாக உடல் எளிதில் எடுத்துக் கொள்வதாலும் உடல் சோர்வு, தாகம், கண்பார்வை மங்குதல், நரம்புத் தளர்ச்சி, நாவறட்சி போன்றவைகள் முற்றிலும் மாற்றும் வல்லமை படைத்தவை. கொய்யா, பப்பாளி, சப்போட்டா, வெண்டை, இளநீர், மாதுளை, மா, ஆரஞ்சு, தக்காளி, நாவல், தர்பூசணி, வெள்ளரிக்காய், முட்டைக்கோஸ், வெங்காயம், கொத்தமல்லி தழை போன்றவற்றில் இருந்து ஏதேனும் இரண்டு அல்லது மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளலாம்.

உடற்பயிற்சி

தினம் காலை, மாலை 15 நிமிட நேரம் எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்யவும். நடத்தல், குனிந்து நிமிர்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், குதித்தல், கைகால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் முதலியன செய்யலாம். இவ்வாறு செய்யும்போது உடல் கழிவுகள் எளிதில் வெளியேறும், உடல் சக்தி பெறும், ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும், உடலின் எல்லா சுரப்பிகளும் நன்கு இயங்கும். மேலும் காலை எழுந்தவுடன் இரண்டு டம்ளர் சாதாரண தண்ணீர் குடிக்கவும். கிடைக்கும்போது மழைநீர் உபயோகிக்கலாம். இது மிகவும் நல்லது. இதில் எல்லாவிதமான தாது உப்புகளும் உள்ளன. இன்சுலின் உபயோகித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலைமையில் உள்ள சர்க்கரை நோயாளிகள்கூட மேற்கூறிய தெய்வீக மூலிகைகளையும், இயற்கை உணவுகளையும், உடற்பயிற்சிகளையும் பின்பற்றினால் மீண்டும் சீரான உடலியக்கத்தினை பெற முடியும். இன்சுலின் உபயோகிப்பதையும் தவிர்க்க முடியும்.

தெய்வீக மூலிகை முறை

சர்க்கரை வியாதியினை போக்க தெய்வீக மூலிகை முறையில் சக்திக்குரிய வேப்பிலை, சிவனுக்குரிய வில்வம், விஷ்ணுக்குரிய துளசி, விநாயகருக்குரிய அருகம்புல், வெற்றிலை, கங்கைக்குரிய மாவிலை ஆகியவைகளை பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சலித்த பின் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சம அளவுகளில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து சாதாரண தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினம் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளவும். இவ்வாறு சுமார் ஆறு மாதம் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் பூரண குணம் பெறலாம். இதில் பின் விளைவுகளும், பக்க விளைவுகள் எதுவும் கிடையாது. மேற்கூறிய மூலிகைகள் எல்லாம் கற்பக விருட்சம் என்று சொல்லத்தக்கவையாகும். ஒவ்வொன்றும் அவ்வளவு சிறப்புகள் வாய்ந்தது. இவைகள் ரத்தம் சுத்தம் செய்யும், நரம்புகளுக்கு சக்தியை கொடுக்கும், சுரப்பிகளை நன்கு இயங்க வைக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க செய்யும்.

இந்நோயாளிகள் எந்தரகமான மாமிச உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். தவிர ரசாயனம் கலந்த பானங்கள், (Soft Drinks) போன்றவை, சர்க்கரை கலந்த உணவுகள், Sweets (Halwa, Cake,) போன்றவையும், புகைத்தல், மது வகைகள் போன்றவை தவிர்க்க வேண்டும். அவசரத் தொந்தரவுகளுக்கு மட்டும் இத்துடன் ஆங்கில வைத்தியம் செய்து கொள்ளலாம். நீரிழிவு நோயாளிகள் இதை சரியாக கவனிக்காமல் இருந்து விட்டால் நாளடைவில் இருதயக் கோளாறு, சிறுநீரகக் கோளாறு, இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி கண்பார்வை குறைதல் போன்றவைகள் ஏற்படலாம். *மேலும் ஆலோசனைக்கு -*

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.C.K.M.குருபரன் & Dr.C.K.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B. No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

Singapore Enquiry : Mrs. Renuka, Blk 101, #04, -176, Jurong East Street-13, Singapore - 600 101. ✆ : 0065 - 5621218

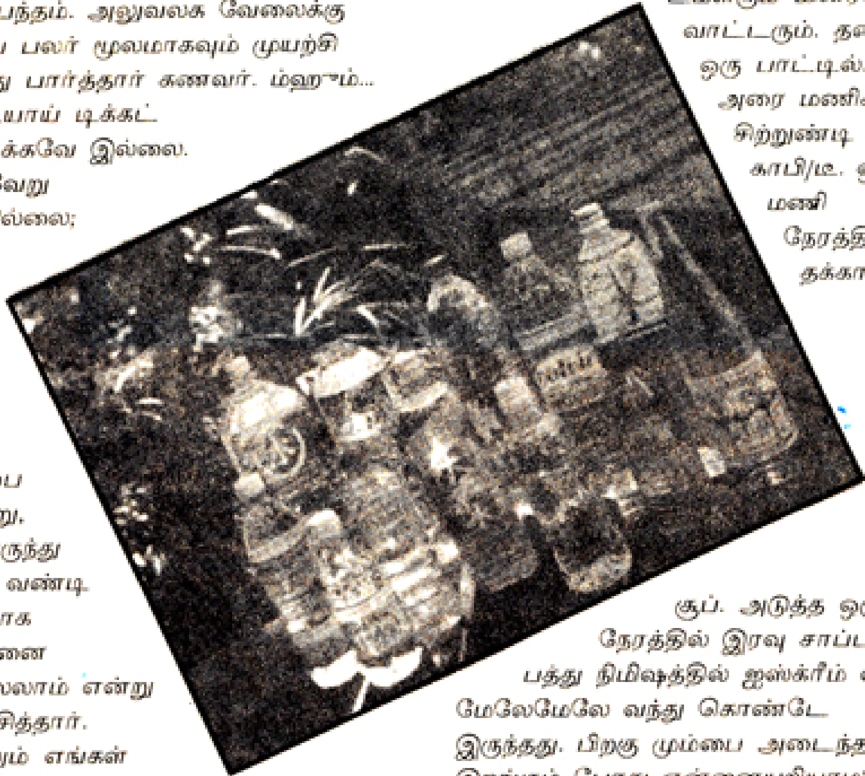
குறிப்பு சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர் ஒசூர், கிருஷ்ணகிரி, சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோயில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 23 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு **D.D.** அல்லது **M.O.** அனுப்பவும்.

7-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

இங்கே எப்படி...

பரோடாவில் இருக்கும் நாங்கள் சமீபத் தில் சென்னை செல்ல வேண் டிய அவசர நிர்பந்தம். அலுவலக வேலைக்கு நடுவே பலர் மூலமாகவும் முயற்சி செய்து பார்த்தார் கணவர். ம்ஹூம்... நேரடியாய் டிக்கட் கிடைக்கவே இல்லை. சரி, வேறு வழியில்லை; மும்பை சென்று, அங்கிருந்து வேறு வண்டி மூலமாக சென்னை செல்லலாம் என்று முயற்சித்தார். அதிலும் எங்கள் நேரம் இரண்டாம் வகுப்பு டிக்கட் கிடைக்கவே இல்லை. மும்பையிலிருந்து சென்னை செல்ல இரண்டாம் வகுப்பு கிடைத்து விட்டது. வேறு வழி யின்றி, சதாப்தி எக்ஸ்பிரசில் டிக்கட் கிடைத்தது. பட்ஜெட்டுக்கு மேல் ரூ.500(தலா) அதிகம்.



"இன்று ஒரு நாளாவ து சாப்பாடு மூட்டை தூக்காமல் ஜாலியாக வாயேன்"– கணவரது சமா தானம். மும்பை-சென்னை வரை சாப்பாடு தேவையில்லையாக்கும், என மனதிற்குள் நினைத்துக் கொண்டே, நானும் தயாரானேன்.

பரோடாவிலிருந்து 4.15க்கு மாலையில் சதாப்தி புறப்படுகிறது. நடுத்தர வர்க்கம் மிகக் குறைவாகவே வண்டியில் இருந்தார்கள். எல்லோரும் உயர் வகுப்பினர். வண்டியில் அமர்ந்த ஐந்தாவது நிமிஷம் ஒரு டம்ளரும் மினரல் வாட்டரும். தலைக்கு ஒரு பாட்டில். பிறகு அரை மணிக்குள் சிற்றுண்டி + காபி/டீ. ஒரு மணி நேரத்தில் தக்காளி சூப். அடுத்த ஒருமணி நேரத்தில் இரவு சாப்பாடு. பத்து நிமிஷத்தில் ஐஸ்க்ரீம் என மேலேமேலே வந்து கொண்டே இருந்தது. பிறகு மும்பை அடைந்ததும் இறங்கும் போது என்னையறியாமலேயே என் பார்வை, ஒவ்வொருவர் சீட் முன்பும் உள்ள பையில் சென்றது. அதிர்ச்சியடைந்தேன். காரணம் சிற்றுண்டிப் பையும்,

அங்கே அப்படி...

புளியின் மகிமை

புளியை நாம் சாம்பார் அல்லது ரசம் வைக்கும் பொழுது கரைத்து விட்டுச் சக்கையை உடனே தூக்கி எறிந்து விடுகிறோம். அப்படித் தூக்கி எறியாமல் அந்தச் சக்கையை ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் போட்டு, நாம் சமையல் வேலையை முடிக்கும் வரை வைத்திருக்க வேண்டும்.

கையில் எண்ணெய் தெறித்தாலோ, சூடான தண்ணீர் கையிலோ காலிலோ கொட்டி விட்டாலோ, அல்லது பிரஷர் குக்கரின் ஆவி கையில் அடித்தாலோ ஈரப்பசையுடன் கூடிய இந்தப் புளிச் சக்கையை மெதுவாக அந்த இடத்தில் தடவி விட வேண்டும். பட்ட இடத்தில் எரியாது, கொப்பளிக்காது தோல் கூட உரியாது.

ஆனால் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் அழுத்தித் தேய்க்கக் கூடாது.

— மல்லிகா கோபால்



ஐஸ்க்ரீம் கோப்பைகளும் அரைகுறையாக கொறிக்கப்பட்டு, அப்படியே கிடந்தன. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாய், மினரல் வாட்டர் பாட்டில் முக்கால் வாசி அப்படியே கிடந்தன. ஒருவாய் அல்லது ஒரு டம்ளர் மட்டுமே உபயோகிக்கப்பட்ட நிலையில்... என் மனம் வருத்தமடைந்தது.

வண்டியே குளிர் செய்யப்பட்டதால், தண்ணீர் குடிக்க வேண்டிய அவசியம் மிகக் குறைவு. அப்படியிருக்க ரயில்வே நிர்வாகம் இந்த நான்கு மணி நேரப் பயணத்திற்கு அரை லிட்டர் பாட்டிலாக ஏற்பாடு செய்யலாமே? எத்தனை தண்ணீர் மிச்சமாகும்? அரை லிட்டருக்கு மீறி நிச்சயம் ஒரு சிலருக்குத் தான் மற்றொரு பாட்டில் தேவைப்படும். அவர்கள் கேட்டுப் பெறலாமே?!

பிறகு மும்பையில், மெட்ராஸ் மெயிலைப் பிடிக்க டாக்ஸியில் ஓடி, அந்த ஸ்டேஷனில் காத்திருந்து, ஒரு வழியாய் வண்டியில் உட்கார்ந்ததும் நிம்மதி. ஆனால் இங்கு நிலைமையோ தலைகீழ். அந்த இரவு நேரத்தில் ஆரம்பித்து, அடுத்தநாள் சென்னை சென்றடையும் வரை, ஒவ்வொரு ஸ்டேஷனில் ரயில் நிற்கும்போதும், பரபரப்பாக இறங்கி சிறிய கூட்டத்தில் காத்திருந்து, ஸ்டேஷனில் அமைக்கப்பட்டிருந்த குடி தண்ணீர் குழாயில் தண்ணீர் நிரப்பிக் கொண்டு ஏறும் பயணிகளைத் தான் மிக அதிகம் பார்க்க முடிந்தது. மனம் ஏனோ முதல்நாள் சதாப்தி எக்ஸ்பிரஸில் ஏற்பட்ட அனுபவத்தை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தது. நாட்டில் SAVE WATER, SAVE FUEL என்று விளம்பரம் செய்யவே கோடிக்கணக்கில் ரூபாய்களை செலவு செய்கிறது அரசு. ஆனால் இவ்விதமாக சில விஷயங்களில் அரசே கோட்டை விடுகிறது. ரயில்வே நிர்வாகத்தினர் தயவுசெய்து ஆவன செய்வார்களா?!

— மீனா ரகுபதி

உலகம் உன் கையில்

'காம்கேர்' கே. புவனேஸ்வரி

'இல்லத்தரசிகளுக்கு ஓர் இனிய நற்செய்தி!'' - என்ன... ஏதோ ஒரு டிவி விளம்பரம் போலத் தோன்றுகிறதா... இல்லை டிவி விளம்பரம் இல்லை. பொழுதுக்கும் வீட்டு வேலையிலேயே நேரத்தைச் செலவிட்டுக் கொண்டிருக்கும் இல்லத்தரசிகளுக்கு கம்ப்யூட்டர் எந்த அளவிற்கு உதவி செய்கிறது? கம்ப்யூட்டரில் அவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவைகள் என்ன? - இதுவே அந்த நற்செய்தி!

வளர்ந்து வருகின்ற இளைய தலைமுறையோடு இணையாக வேகமாய் ஓடி வர... தலைமுறை இடைவெளிப் பிரச்னை இன்றி அவர்களின் உயர்வுக்கு உறுதுணையாக இருக்க விரும்புகின்ற இல்லத்தரசிகள் அனைவருக்கும் 'கம்ப்யூட்டர் அறிவு!' கண்டிப்பாய் தேவை.

ஒவ்வொரு இல்லத்தரசியும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய Computer syllabus கீழே விளக்கியுள்ளேன்.

BASIC KNOWLEDGE ABOUT THE COMPUTER

1. Computer - what?
2. What a Computer can do?
3. Computer's organisation
4. Computer's memory
5. Hardware & Software
6. What is program?
7. What is algorithm? flow chart?
8. What is software? Types of software?
9. What is happening when even we switch on the system?
10. How to type & take print out in compter? (in wordstar)
11. How to do calculations? (in Lotus 1-2-3)
12. Drawing Diagrams (in Logo)
13. Programming Techniques (in BASIC)

இதனால் என்ன பயன்?

→ மேலே விளக்கியுள்ள Topic-களில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்று விட்டால் ஒன்று முதல், ஒன்பதாம் வகுப்பு வரையுள்ள குழந்தைகளுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

→ முதல் ஒன்பது Topic - களும் Theory ஆக தெரிந்து கொண்டால் போதுமானது 10, 11, 12, 13 - Topicகளுக்கு மட்டுமே Computer - ன் துணை தேவைப்படும்.

→ உங்களுக்கென ஒரு கம்ப்யூட்டர் வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள் (இப்போதுதான் வங்கியில் பெண்கள் தொழில் முனைவோருக்குக் கடனுதவி கிடைக்கிறதே!)

கணவருக்கும் உதவலாமே!

குழந்தைகளின் பள்ளிப் படிப்பிற்கு மட்டு

மல்லாது தங்கள் கணவரின் பிஸினஸுக்கும் உதவி செய்யலாம்.

உதாரணமாக, உங்கள் கணவர்...
பிரிண்டிங் பிரஸ் வைத்திருப்பவரா?
ஏதேனும் ஏஜன்ஸி எடுத்து நடத்துபவரா?
கட்டட வல்லுனரா?
வக்கீல்...?
டாக்டர்...?

இப்படி எந்தப் பிரிவைச் சார்ந்தவராக இருந்தாலும் கம்ப்யூட்டரின் துணையோடு அவர்கள் செய்கின்ற தொழிலை... அதன் மேன்மையை அபிவிருத்தி செய்யலாம். கணவரின் பிஸினஸுக்கு உதவுவதாக இருந்தாலும் சரி... இல்லை... தானே சொந்தமாக பிஸினஸ் தொடங்குவதாக இருந்தாலும் சரி, எல்லாப் பிரிவு மக்களும் "MS OFFICE" என்ற Package – ஐ நன்கு பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. லெட்டர் டைப் செய்து பிரிண்ட் அவுட் எடுக்க... கணக்கு வழக்கு சரி பார்க்க... ஸ்டேட்மெண்ட் தயாரிக்க... டெமான்ஸ்டிரேட் செய்து காண்பிக்க... நிறைய தகவல்களை பதிவு செய்ய... இப்படி பலதரப்பட்ட வேலைகளை செவ்வனே செய்து முடிக்க உதவுகிறது 'MS OFFICE' என்ற Package. இதன் மற்ற பிற உபயோகங்களை இதற்கு முந்தைய இதழ்களில் விளக்கியுள்ளேன்.

திருமணம் ஆன பிறகு பல பெண்மணிகள் தங்கள் திறமைகளை எல்லாம் அடி மனதில் புதைத்து விட்டு கணவரது மேன்மைக்கும், குழந்தைகளது உயர்விற்கும் தங்கள் வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்து விடுகிறார்கள். ஒரு கால கட்டத்தில் திடீரென ஒருவிதமான டிப்ரஷனுக்கு ஆளாகி விடுகிறார்கள். தங்களுக்கென சுய விருப்பு வெறுப்புகள் இன்றி பிறருக்காகவே வாழும்போது அவர்களிடம் இருந்து 100% அன்பையும், ஆதரவையும் எதிர்பார்த்து... அதில் ஒரு சதவிகிதம் குறைந்தால்கூட அவர்களால் தாங்கிக் கொள்ள முடிவதில்லை.

வாழ்க்கையில் ஓரளவு 'சுயநலம்' இருக்க வேண்டும். (அது மற்றவர்களுக்கும் நல்லது) இல்லையெனில் வாழ்க்கை இனிக்காது. அப்படி அவர்களது சுய திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதற்காக இன்று கம்ப்யூட்டரில் எத்தனையோ கோர்ஸுகள் வந்து விட்டன. வீட்டிலிருந்தபடியே தங்கள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டு, சுயமாக சம்பாதிக்கவும் செய்யலாமே!

➔ சில பெண்களுக்கு படங்கள் வரைவதில் ஆர்வம் இருக்கும்.

➔ சிலருக்கு டிசைன் செய்வதில் விருப்பம் இருக்கும்.

➔ மற்றும் சிலருக்கு 'கை வேலைப்பாடுகள்' செய்வதில் விருப்பம் இருக்கும்.

➔ சிலருக்கு சமூகசேவை செய்வதில் ஆர்வம் இருக்கும்.

இப்படி எந்தத் துறையில் ஆர்வம் இருப்பினும் அதனை வளர்த்துக் கொள்ள கம்ப்யூட்டர் கை கொடுக்கின்றது.

கட்டட வல்லுநர்களுக்காக...

CAD - Computer Aided Design என்ற Course படித்து வைத்துக் கொண்டால் கட்டட வல்லுவர்களை அணுகி... அவர்கள் கையால் தயாரிக்கின்ற வீட்டு பிளான்களை கம்ப்யூட்டரில் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம். உங்கள் இல்லத்திலேயே கன்சல்டன்சி அமைத்து அவர்களை உங்கள் அலுவலகத்திற்கே வரவழைத்து ஆலோசனை கேட்டு பிளான் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.

'Paint என்ற Package படித்து பயன் பெற கற்றுக் கொண்டால், கட்டடங்களுக்கு எந்த மாதிரி பெயிண்ட் அடித்தால் நன்றாக இருக்கும்... எந்த மாதிரியான கலர் காம்பினேஷன்கள் கவரக் கூடிய வகையில் அமையும் என கம்ப்யூட்டரிலேயே Demonstrate செய்து காண்பித்து... வேண்டுமென்றால் பிரிண்ட் அவுட் எடுத்துக் கொடுத்தும் ஆலோசனை வழங்கலாம்.

தனியாகப் பூரணம் செய்து அவஸ்தைப் பட வேண்டாம். பருப்புசிலி / உருளை கிழங்கு வெந்த கறி மற்றும் ஏதாவது கறி வகைகள் செய்ததை - சிறிது கொழுக்கட்டை மாவு கிளறி கறிவகைகளைப் பூரணம் போல உள்ளே வைத்து செய்ய நன்றாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்





தேங்காய்த் துருவலை அப்படியே வதக்காமல் ஒரு சுற்று மிக்ஸியில் அரைத்து தே. பூரணம் செய்ய பூரணம் நன்கு ஒன்று போல் முண்டு முடிச்சு இல்லாமல் நன்கு வரும். தே. துருவல் பல்லில் சிக்கிக் கொண்டு அவஸ்தைப்படுத்தாது.
- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

டேட்டா பிராஸஸிங் (Data processing)

→ கம்ப்யூட்டரில் 'டேட்டா பிராஸஸிங்' செய்து கொடுத்தும் பொருளீட்டலாம்.

→ அதற்கு அதிகம் படித்திருக்க வேண்டும் என்பதுகூட அவசியமில்லை. Typing speed பிழையில்லாமல் டைப் செய்யவும் தெரிந்திருந் தால் மட்டுமே போதுமானது. இந்தத் தொழி லில் முன்னேறி விடலாம்.

→ உங்கள் ஏரியாவில் உள்ள வங்கிகளை அணுகி அங்குள்ள Documentகளை சேகரித்து வந்து உங்கள் கம்ப்யூட்டரில் 'டேட்டா' டைப் செய்து அவர்களது விருப்பத்திற்கேற்றாற் போல Floppy யிலோ... இல்லை பிரிண்ட் அவுட் ஆகவே தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.

→ உங்கள் ஏரியா என்றல்ல... வங்கியின் தலைமை அலுவலகங்களில் இன்றும் ஏராள மான 'டேட்டா பிராஸஸிங்' வேலைகளை வங்கியில் செய்வதோடு தனியாருக்கும் கொடுத்து வேலைகளை கலபமாக முடிக்கிறார் கள்.

→ அப்படி தலைமை அலுவலகங்களை அணுகினால் உங்களுக்கு ஆர்டர் கிடைக்கும்.

→ எனக்குத் தெரிந்த பிரபல வக்கீல் ஒருவர் 'குண்டு குண்டான' Law புத்தகங்களை அப் படியே Computerised செய்கிறார். தனியாருக் கும் வாய்ப்புக் கொடுத்து தனது அலுவலகத் தில் இரண்டு ஆபரேட்டர்களை (Date Entry operator - data வை பதிவு செய்பவர்கள்) வைத்துக் கொண்டு, மீதமுள்ள வேலையை தனியாரிடம் கொடுத்து, Data processing செய்து வாங்கிக் கொள்கிறார்.

புத்தகங்களைத் தேடி கருத்துக்களைத் தேடாமல்... கம்ப்யூட்டரிலேயே 'கேஸ் எண்' கொடுத்து விட்டால் மற்ற விபரங்கள் வருமாறு செய்து வைத்துக் கொண்டுள்ளார்.

→ அப்படி நீங்களே சிலருக்கு ஆலோசனை வழங்கி அவர்களுக்கு Date processing செய்து கொடுக்கலாம்.

→ தனியார் Finance- களை அணுகி அவர்களது அன்றாட அலுவலக Transaction- ஐ கம்ப்யூட்டரில் பதிவு செய்து Daily Report எடுத்துக் கொடுக்கலாம். எல்லா தனியார் Finance-லும் கம்ப்யூட்டர் இருப்பதில்லை. அவர்களது வேலை கலபமாக முடிவதுடன்... எதிர்காலத்தில் 'டேட்டாவை' லெட்ஜர்களில் தேட வேண்டாமல்லவா?

கம்ப்யூட்டரில் Project work

→ இப்போதெல்லாம் எல்லாப் பிரிவு மாணவ மாணவிகளும் தங்கள் இளங்கலை, மற்றும் முதுகலை படிப்பில் Project work செய்ய வேண்டியுள்ளது.

→ கல்லூரி மாணவ மாணவிகளுக்கு Project work செய்து கொடுக்கலாம். கம்ப்யூட்டர் அறிவு ஏதுமில்லாமலேயே செய்து கொடுக்க முடியுமா? என நீங்கள் நினைப்பது எனக்குப் புரிகிறது.

→ கண்டிப்பாக முடியும். முன்பே சொன்னது போல கம்ப்யூட்டரில் நன்கு டைப் செய்ய பழகிக் கொண்டால் போதுமானது.

→ அவர்கள் கையால் தயார் செய்து கொண்டு வருகிற project- ஐ கம்ப்யூட்டரில் டைப் செய்து பிரிண்ட் அவுட் எடுத்து கொடுத்து விடலாம்.

→ உங்களிடம் பிரிண்டர் இல்லையெனில் Floppyயில் Copy செய்து கொடுக்கலாம்.

→ கல்லூரிகளுக்குச் சென்று முதல்வர்களை முறையாக அணுகி அவர்களது சம்மதத்துடன் மாணவர்களை/மாணவிகளை அணுகிப் பேசி Order பிடிக்கலாம்.

புதிதாய் முளைக்கின்ற பள்ளிகளுக்கு...

இப்போதுதான் தெருவிற்கொரு நர்சரி பள்ளிகள் முளைத்து வருகின்றனவே...

அவர்களை அணுகி அவர்களது மாதாந்திர

தேர்வுச் சான்றிதழ்களை உங்களது கம்ப்யூட்டரில் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.

வருடாந்திர கான்ட்ராக்ட் போட்டுக் கொண்டு, மாதா மாதம் பள்ளியில் தேர்வு முடிந்தவுடன் 'டேட்டா' (அதாவது மாணவ மாணவிகளின் மதிப்பெண் விபரங்களை) சேகரித்துக் கொண்டு வந்து சான்றிதழ் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.

சிறிய பள்ளியாக இருப்பின் தினம் சென்று அவர்களது அன்றாட அலுவலக்குத் தேவையானதை சேகரித்து வந்து டைப் செய்து பிரிண்ட் அவுட் எடுத்துக் கொடுக்கலாம்.

கம்ப்யூட்டரில் பிரிண்ட் அவுட்

உங்களிடம் நல்ல தரமான பிரிண்ட்டர் வாங்கி வைத்துக் கொண்டால் Job typing centre ஒன்றை ஆரம்பிக்கலாம்.

Bio - data type செய்து கொடுக்கலாம்.

Documents type செய்து தரலாம்.

கம்ப்யூட்டரில் Scanning

ஒரு கம்ப்யூட்டர் மற்றும் பிரிண்டருடன் ஆரம்பித்த உங்கள் பிஸினஸ் நல்ல நிலைமைக்கு வந்து விட்டால் Scanner வாங்கி வைத்துக் கொண்டு விடலாம்.

Scanner மூலம் நாம் நமது photo வைக்கூட கம்ப்யூட்டரில் வரச் செய்யலாம்.

மேலும் புத்தகங்களில் வெளி வருகின்ற பல வண்ணப் படங்கள் Scanner மூலம் Scan செய்யப்பட்டவைகளே.

➔ நீங்களாகவே கூட படம் வரைந்து Scan செய்து சிறு பத்திரிகையாளர்களை அணுகி வெளியிடச் செய்யலாம்.

கம்ப்யூட்டரில் DTP (Dest Top Publishing)

இந்த Course - ஐப் பற்றி முன்பே விளக்கியுள்ளேன்.

DTP – யில்

Page maker
Ventura
Coral draw
Photo shop இவைகள் அடங்கும்

➔ இந்தக் கோர்ஸை படித்து வைத்துக் கொண்டால் நீங்களாகவே ஒரு DTP Centre ஒன்றை உருவாக்கலாம்.

➔ உங்களை அணுகுபவர்களுக்கு மட்டும் என்றல்ல... நீங்களாகவே பலரை அணுகி ஆலோசனை கொடுத்து ஆர்டர் பெறலாம்.

➔ இன்று சிறு சிறு பத்திரிகை அலுவலகங்களில் Computer இருப்பதில்லை. அவர்களை அணுகி அவர்களது பத்திரிகை விஷயங்களை சேகரித்து வந்து உங்கள் கம்ப்யூட்டரில் டைப் செய்து தரலாம்.

➔ பத்திரிகைகள் தமிழில் தானே வருகிறது? தமிழில் டைப் செய்ய வேறு கம்ப்யூட்டர் வாங்க வேண்டுமா? என வியக்க வேண்டாம். உங்களிடம் இருக்கின்ற அதே கம்ப்யூட்டரில் 'தமிழ் சாஃப்டவேர்' (Tamil Software) வாங்கி பதிவு செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கம்ப்யூட்டர் வாங்கியவரிடமே அதனையும் கேட்டு வாங்குங்கள்.

➔ இது மட்டுமல்லாது உங்கள் ஏரியாவில் உள்ள அனைத்து கம்ப்யூட்டர் சென்டர், பள்ளிகள், சிறு சிறு Job டைப்பிங் சென்டர்கள்... இங்கெல்லாம்கூட உங்களது பிஸினஸ் பாதையை விரிவாக்கலாம். அவர்களை அணுகி,

விசிடிங் கார்டு
லெட்டர் ஹெட்
மற்றும் மாதாந்திர விளம்பரங்கள்

இவைகளை செய்து கொடுக்கலாம்.

''எப்படி? என்னிடம் கம்ப்யூட்டர் மட்டும்தானே இருக்கிறது?'' என வருந்த வேண்டாம். உங்கள் கம்ப்யூட்டரில் Design செய்து விட்டு, பிரிண்டிங் பிரஸ்'களை அணுகி பிரிண்ட் செய்து கொடுங்கள்.

தேங்காய் பால்

சாதத்திற்கு, ஒரு டம்ளர் 'திக்கான' பாலை தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, சாதம் இறக்கும் போது ஊற்றிக் கிளறி வைத்தால், சாதம் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

– பூமாராணி



கம்ப்யூட்டரில் ஓவியம்

ஓவியங்கள் வரைவதில் ஆர்வம் உள்ளவர்கள் 'Photo shop' என்ற Package - ல் நன்கு வரையப் பழகிக் கொண்டு உங்களது திறமையை மேலும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பத்திரிகையாளர்களை அணுகி வெளியிடச் செய்யலாம்.

உங்களது ஏரியாவில் உள்ள பள்ளிகளை அணுகி ஓவியப் பயிற்சி வகுப்புகள்! எடுக்கலாம்.

அவர்களது வருடாந்தர புத்தகங்களில் உங்கள் கை (கம்ப்யூட்டர்) வண்ணத்தைக் காண்பிக்கலாம்.

கம்ப்யூட்டரில் புடைவை டிஸைன்கள்

கம்ப்யூட்டரிலேயே Design செய்து கொடுக்க "Textile Designing" என்ற கோர்ஸ் உள்ளது.

அதனை படித்து வைத்துக் கொண்டால், உங்கள் கற்பனைக்கேற்ப பலவித designகளை பலவித வண்ணக் கலவையில் தயாரித்து உங்களுக்கென ஒரு தனி முத்திரை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கம்ப்யூட்டரில் அனிமேஷன்...

உங்களுக்கு Graphics-ல் மிகுந்த நாட்டம் இருப்பின் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது...

மல்டிமீடியா மற்றும்
Animation
Graphical Special effects and Editing

இவைகளைக் கற்றுக் கொண்டால் டி.வி.யில் வருகின்ற அத்தனை Graphical effect - யும் நீங்களும் செய்யலாம்.

உதாரணமாக நியூஸுக்கு முன்பு வருகின்ற logo.... அட்வர்டைஸிங்கில் வருகின்ற தலையில்லா பொம்மை மனிதர்கள் ஒரு மனிதனை தலை முதல் கால் வரை அக்கு வேறு ஆணி வேறாகப் பிரித்து விட்டு மறுபடி ஒன்று சேர்ப்பது... ஒரு மனிதனின் தலையை கட் செய்து எடுத்து விட்டு வேறொரு மனிதனின் தலையை ஒட்ட வைத்து, மாஜிக் செய்வது... இப்படி 'மாயாஜால' வேலைகளைக் கற்றுக் கொள்ளவே Mult media Course.

இதனை கற்றுக் கொண்டால் T.V ஸ்டேஷனில் வேலைக்கு முயற்சி செய்யலாம்.

தினம் தினம் புதுமையாக ஏதேனும் செய்ய விரும்புகின்ற புதுமைப் பெண்களுக்கு Multimedia ஒரு வரப்பிரசாதம்.

இல்லத்தரசிகளின் இனிய கனவு நனவாக சில குறிப்புகள்...

கம்ப்யூட்டரில் எந்தப் பிரிவை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்தாலும் அதற்கு நிறைய போட்டிகள் (heavy competition) உள்ளன.

அந்தப் "போட்டா போட்டி!" கம்ப்யூட்டர் உலகில் நீங்களும் பெயரெடுக்கலாம். பெயரெடுக்க முடியும்.

அதற்கு நிறைய பொறுமையும், தன்னம்பிக்கையும், விடா முயற்சியும், சோர்வடையாத சிந்தனையும் வேண்டும்.

"என்னிடம் கம்ப்யூட்டர் உள்ளது... நான் உங்களது அலுவலக வேலைகளைச் செய்து கொடுக்கிறேன்...."

- என்று நீங்கள் முதன் முறையாக எவரையேனும் அணுகும்போது உங்களுக்கு நீங்கள் எதிர்பார்த்த வரவேற்பு கிடைப்பது கடினம்தான்.

ஆனாலும் பொறுமையாக திரும்பத் திரும்ப அணுகினால் நிச்சயம் வெற்றி கிடைக்கும். "எறும்பு ஊற கல்லும் தேயும்...'தானே!

அப்படிக் கஷ்டப்பட்டு வாங்குகின்ற வேலையை மிகவும் திறம்பட செய்து முடித்து குறித்த காலத்தில் அவர்களிடம் ஒப்படைக்கும்போது உங்கள் மீது நல்லெண்ணம் உண்டாகும்.

அடுத்தது தொடர்ந்த அணுகுமுறை (Continuous approach) மாதம் ஒரு முறை Order ஆக இருந்தால் குறித்த நேரத்தில் அவர்களை அணுகி Order பெற்றுக் கொள்ளும் லாவகம்.

நீங்கள் order எடுக்கின்ற இடத்தில் அவர்கள் உங்களை அணுக வேண்டிய தேவை 'order' கொடுப்பதற்காகத் தான் இருக்க வேண்டுமே தவிர "ஏன் இவ்வளவு தவறு?" "ஏன் இவ்வளவு லேட்?" என்றக் குற்றச்சாட்டுகளை சுமத்துவதற்காக இருக்கக் கூடாது.

உங்களால் அவர்களின் தினப்படி வேலைக்கு இடையூறு ஏற்படக் கூடாது... நீங்கள் அவர்களது வேலையைச் சுலபமாக்க உதவி செய்ய வேண்டுமே தவிர, அவர்களுக்கு இடையூறாகி விடக் கூடாது...

அடுத்தது
Work perfection
செய்யும் வேலையில் நேர்த்தி
work sincere

குறித்த நேரத்தில் வாக்குக் கொடுத்தபடி முடித்துக் கொடுப்பது

எல்லாவற்றிற்கும் மேல் 'உங்களுக்கென ஒரு தனி approach வைத்துக் கொண்டு தொலை நோக்குப் பார்வையுடன்' - நீங்கள் செயல்பட்டால் வெற்றிக்கனி உங்கள் கையில்தான்.





இந்த மாத ஹேர் ஸ்டைல்

'அழகுக்கு' சில ஆலோசனைகள்
பதில்கள் :
வசுந்தரா, அழகுக் கலை நிபுணர்.



'ஜாப்பனீஸ் போ' இந்த சிகையலங்காரத்தை ஒவ்வொருவரும் தானே செய்து கொள்ள முடியும். முதலில் ஒரு போனி டெயில் போட்டுக் கொள்ளவும். அதை மூன்று பாகங்களாக பிரித்துக் கொள்ளவும். (முன்புறம் ஹேர் ஸ்டைல் வேண்டுமென்றால் செய்து கொள்ளலாம்) பின்புறம் மூன்று பாகங்களில் ஒரு பாகத்தை ரோல் செய்து மேலே பின் செய்யவும். அதே போல் இன்னொரு பாகத்தை கீழே ரோல் செய்து 'பின்' செய்யவும். மூன்றாவது பாகத்தை நடுவே ஒரு சின்ன ரோல் செய்து வைக்கவும். இப்போது அழகாக 'ஜாப்பனிஸ் போ' தயார். இதை அழகாக 'மல்லி' மற்றும் இதர பூக்களால் அலங்காரம் செய்யலாம். ஆங்காங்கே தங்கமுத்துக்களும் வைக்கலாம்.

இம்மாத (மணப்பெண்) தலையலங்காரம்

தற்போதைய பெண்களில் பலர் அதிகம் நீளமில்லாத கூந்தலைத்தான் விரும்புகின்றனர். எனவே திருமண நாளின்











போது 'சவுரி' அவசியமாகிறது. சவுரி வைத்து பூ சுற்றுதல் அல்லது 'ரெடிமேடாக'க் கிடைக் கும் பூ ஜடையை வைத்துத் தைப்பது 'ஓல்ட் பேஷனாகி' விட்ட ஒன்று. மேலும் சவுரி இணைத்த பின்னால் அதிக எடையுள்ள பூ ஜடையை தாங்குவது கடினம். மணப்பெண்ணிற்கும் மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும். மாறாக தற்போது அறிமுகமாகியுள்ள கனம் இல்லாத தங்க நிறம் கொண்ட ஜடை அலங் காரம் மிகவும் அழகாக இருக்கும். இதுபோலவே, 'மல்லிகை, கனகாம்பரம்' இணைந்தது போல வரும் கனமில்லாத ஜடை அலங்காரமும், மணப்பெண் ணின் தலை அலங்காரத்திற்குப் பொருத்தமாக இருக்கும். இந்த ஜடை அலங் காரங்கள் பராந்தியு டன் (குஞ்சலம்) இணைந்தே வருகிறது. பூக்கள் தட்டுப்பாடு உள்ள காலங்கள் இடங்களில் இந்த ஜடை அலங்காரங்கள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

தலையின் முன்புறத்தை விரும்பும் விதம் வாரி அமைத்துக் கொண்டு, வகிட்டுன் மீது மெல்லிய கட்டியை வைத்து - சிறு பொன் மணிகளை வைத்து அலங்காரம் செய்யலாம்.



என்றும் இளமையாக...

பலருக்கும் மேக்கப் என்று சொல்லும் போதே ஏதோ வயதுக்குத் தகுந்த அலங்காரம் இல்லை என்றொரு எண்ணம். இல்லத்தரசிகளுக்கு 'மேக்கப்' தேவையா? என்று நினைப்பவர் களும் உண்டு. மேக்கப் என்பது என்ன? முகத் தின் எல்லா பாகங் களும் எல்லோருக்கும் அழகாக அமைந்து விடு வதில்லை. ஒரு பெண் ணுக்குக் கண்கள் மிகவும் அழகாக அமைந்திருக் கும். மூக்கோ மிகவும் சப் பையாக இருக்கும். அழ கான கண்களை மேலும்





அழகாக்குவதன் மூலம் எடுப்பில்லாத மூக்கின் குறையை மறைப்பதுதான் 'மேக்கப்'.

'மேக்கப்'பிற்கு அடிப்படையாக அமைவது ஃபவுண்டேஷன். இவை 'கிரீம்' மற்றும் 'ஸ்டிக்'டாகவும் கிடைக்கும். இதை முகத்தில் நன்கு தடவி அதன் மீது பவுடரை சமமாக பூச வேண்டும். விரும்பினால் கன்னங்களின் மீது 'பிளஷ்-ஆன்' (Blush on) தடவலாம். இது கன்னங்களை சிவக்க வைக்கும். கண்களுக்கு 'காஜல்' தீட்டி 'ஐ லைனர்' கொண்டு கண்களின் மேற்புறத்தை அழகாக்கலாம். இமைகளின் அழகைக் கூட்ட 'ஐ ஷேடோ' பயன்படுத்த வேண்டும். புருவங்களை அழகூட்ட பென்சில்கள் உண்டு" என்று கூறும் அழகுக் கலை நிபுணர் வசந்தரா.

செல்வி சௌம்யா,

கேள்வி : நான் ஒரு சிறிய கிராமத்தில் உள்ளேன். எனக்குத் திருமணம் நிச்சயமாகி உள்ளது. எங்கள் ஊரில் அழகு நிலையங்களே இல்லை. எங்கள் ஊரிலிருந்து ஒரு 40 – 50 மைல் சென்றாலே நகரத்தை அடைய முடியும். இந்நிலையில் வீட்டிலிருந்தபடியே நான் செய்யக்கூடிய எளிமையான மணப் பெண் அலங்காரம் பற்றிச் சொல்லுங்கள்.

பதில் தேன், பாலேடு, பழச்சாறுகள் போன்றவைகள் இயற்கையான ப்ளீச்சுகள். இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை ஒன்று விட்டு ஒருநாள் முகத்தில் தடவி 10 நிமிடம் ஊறி முகத்தைக் கழுவி வர சருமத்தின் நிறம் நன்கு கூடும். தேன் பயன்படுத்தும் போது புருவம், தலைமுடியில் படாமல் பார்த்துக் கொள்வது நலம். தவிர இப்போது எங்கும் கிடைக்கும் முல்தானிமிட்டியுடன் கிளிசரின் அல்லது ஏதாவது ஒரு பழச்சாறு அல்லது பன்னீர் சேர்த்து கிரீம் போல ஆக்கி வாரம் ஒருமுறை முகத்தில் தடவி பத்து நிமிடங்கள் ஊறி, முகம் கழுவ வேண்டும். இதுவும் சருமத்தின் நிறத்தைக் கூட்டும். புருவத்தை நேராக்கிக் கொள்ளவும், முகம் மற்றும் கை கால்களில் உள்ள முடிகளை நீக்கவும் ஏதாவது ஒரு அழகு நிலையத்திற்கு மட்டுமே செல்ல வேண்டும். வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளக்கூடிய லைட் மேக்கப் மற்றும் மணப்பெண் தலையலங்காரம் பற்றி மேலே குறிப்பிட்டுள்ளேன் படிக்கவும்.

திருமதி. சீதா, தஞ்சை.

கேள்வி : எனக்குப் பாதங்கள் முழுவதும் ஒரே வெடிப்பு. விரல் இடுக்குகளில் சேற்றுப் புண், கால்களிலும் சொல்ல முடியாத வலி. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில் : தண்ணீரில் அதிக நேரம் நிற்பதினால் சேற்றுப்புண் வருகிறது. பாதங்கள் சுத்தமில்லாமல் இருப்பதனால் வெடிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றது. வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் வெதுவெதுப்பான நீர் ஊற்றி சிறிது உப்பும் எலுமிச்சை சாற்றையும் சேர்த்து பத்து நிமிடம் பாதங்களை ஊறவைத்து அதற்குண்டான பிரஷ்ஷால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நக இடுக்குகளில் உள்ள அழுக்கை பஞ்சினால் அகற்றி 'நெயில் பாலீஷ்' பூசலாம். பார்லர்களில் 'தெரப்படிக் பெடிக்யூர்' செய்யப்படும். பிரஷர் பாயிண்டுகளில் அழுத்தம் தரக்கூடிய 'ஃபுட்ஸ்பா' போன்றவைகளில் கால்களை வைப்பதால் வலி நீங்குவதுடன் நல்ல பலனும் கிடைக்கும். இதற்கென சிறப்பான 'ஸ்க்ரிடு களும்' பயன்படுத்தப்படும். மிகவும் கறுத்துப் போன பாதங்களுக்கு 'பிளீச்'சும் செய்யப்படும். நன்கு மசாஜ் செய்யப்படுவதால் அதன் பலன் கால்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் முழு உடலுக்கும் கிடைக்கும். உடலுக்கு நல்ல ஓய்வும் கிடைக்கும்.

செல்வி. குழலி, மதுரை.

கேள்வி : புருவம் இம்ப்ளாண்ட் பற்றிச் சொல்லுங்கள்.

பதில் : தைராய்ட் போன்ற பிரச்னைகளினால் புருவம் முழுவதுமாக பாதிக்கப்பட்டு புருவம் மிகவும் மோசமாக முடியே இல்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு 'இம்ப்ளாண்ட்' செய்ய வேண்டும். புருவத்தின் அளவை அடர்த்தியாக்கவும் இந்தச் சிகிச்சை செய்யலாம். இதைச் செய்யும் போது சற்று வலித்தாலும் ஒரே சிட்டிங்கில் செய்து முடித்து விடலாம். அழகான புருவங்கள் என்றென்றும் நிலைத்து நிற்கும். இதுபோன்று அதிர்ஷ்ட மச்சம் வேண்டுமென்பவர்களுக்கும் இந்த இம்ப்ளாண்ட் முறைப்படி மச்சம் வைக்க முடியும்.

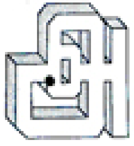
படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

கல்லூரி மாணவிகள் கேட்கலாம்

அகமும் புறமும் நிகழ்ச்சிக்கு முன்னும், பின்னும் எப்போதும் வசுந்தராவைச் சுற்றி கல்லூரி மாணவிகள் கூட்டம். "இவர்களுக்குத்தான் எத்தனை சந்தேகங்கள்!" என வியக்கிறார் வசுந்தரா. கல்லூரி மாணவிகளுக்கென்றே ஒரு கேள்வி – பதில் நிகழ்ச்சி ஆரம்பிக்கலாமே என்றதன் விளைவுதான் இப்பகுதி. அழகுக் கலை பற்றி உங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற எந்தச் சந்தேகத்தையும் நீங்கள் கேட்கலாம் : வசுந்தரா பதிலளிக்கிறார்...

ஆலோசனைகளுக்கு 8254079 எனும் அவருடைய தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

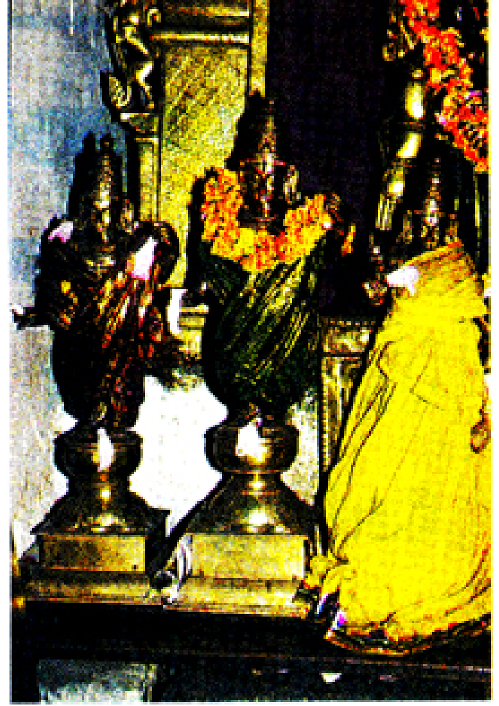
• உற்சவமூர்த்திகள்



இன்றாட வாழ்வின் ஆசைகள் பேராசைகளாக பணம், பதவி, செல்வாக்கு இவற்றையெல்லாம் பெற திராட்சைத் தோட்டத்து நரிகளாக ஒவ்வொருவரும் முயற்சித்துக் கொண்டிருக்க, எங்கோ சில மனிதர்கள் வித்தியாசமானவர்களாக வாழ்கிறார்கள். தர்மம், நியாயம், தெய்வ பக்தி என்பவை இவர்களது அகராதியில் அவசியமான வார்த்தைகளாக ஆகிவிடுகின்றன.

கிருஷ்ணகிரி தாலுகாவில் உள்ள வேப்பனபள்ளி எனும் கிராமத்தின் தலைவராக இருந்த திருமல கவுடாவும் அப்படித்தான் இருந்தார். மனிதர் நேர்மை நியாயம் உழைப்போடு மிகச் சிறந்த இராமபக்தராகவும் திகழ்ந்தார். கிட்டத்தட்ட அறுநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த இவர் தன் வாழ்நாளில் இராமருக்கு ஒரு கோயில் கட்ட ஆசை கொண்டார். அதிலும் கூட புதிய விக்ரகங்களை பிரதிஷ்டை செய்ய விரும்பவில்லை. யாரேனும் ஆராதித்து ஆராதித்து சாந்நித்யம் நிறைந்த மூர்த்தங்களாக இருந்தால் அவற்றைக் கொண்டு வந்து மூலவராக பிரதிஷ்டை செய்ய விரும்பினார். பல இடங்களிலும் தேடினார்.

அவர் விருப்பப்படியே ஹோசூர் அருகே சந்திரகிரி எனும் மலைப்பக்கத்தில் எப்பொழுது ஏற்படுத்தப்பட்டது என்றே தெரியாத மிகப் பழைய இராமர் கோயில். அதில் அந்தச் சமயத்தில் கோயிலைச் சரியாகப் பராமரிக்க இயலாத



நிலையில் வருந்துவதை அறிந்த திருமல கவுட அங்கு உறைந்து நின்ற இராமர், சீதை, லக்ஷ்மணர், அநுமன் மூலவர்களைக் கண்டு நெக்குருகி நின்றார். 'எனக்காகவே நீ இத்தனை நாள் காத்திருந்தாயோ' என பக்திப் பரவசத்துடன் கண்ணீர் சிந்தினார்.

வாகன வசதிகள் எதுவும் பெரிய அளவில் இல்லாத அந்த காலகட்டத்திலேயே மிகப் பெரிய வண்டிகளில் சிலைகளை வைத்து வேப்பனபள்ளிக்குக் கொண்டு வந்தார். அனுமன் சிலை மட்டும் பூதிமுட்லு கிராமத்தில் வண்டி அச்சு முறிந்து தங்கி விட இராமர், சீதை, லக்ஷ்மணர் மூர்த்தங்களை எடுத்து வந்து தான் விரும்பிய வண்ணமே கோயிலில் பிரதிஷ்டை செய்தார். எங்கும் இல்லாதபடி இராமரின் வலதுபுறம் சீதை நின்று அருள்பாலிக்க, லக்ஷ்மணரும் (பின்னர் வடிவமைத்த) அனுமனும் இராமனுக்கு சேவை சாதிக்கின்றனர்.

முகத்தில் கொள்ளை அழகுடன், இளம் புன்சிரிப்புடன் அந்த



என் வாழ்நாளில்

இராஜதம்பதிகளும் இளவலும் வாயுபுத்திரனும் காட்சி அளிக்கின்றனர். அவர்கள் அழகா அல்லது உற்சவ மூர்த்திகள் அழகா என அங்கு ஒரு பட்டிமன்றமே நடத்தலாம் போலிருக்கிறது. அத்தனை அற்புதமாக உற்சவ மூர்த்திகளை வடித்திருக்கிறார் திம்மகௌடா. அவர் வகுத்து வைத்த ஆராதனைகளுடன் இன்று வரை அக்கோயில் சீரும் சிறப்புமாக நடைபெற்று வருகிறது.

"என்னுடைய தலைமுறையினர் ஒவ்வொருவரும் இக் கோயிலுக்கு ஒவ்வொன்று செய்தார்கள். கோயில் கட்டியபின், முன் மண்டபம் எழுப்பினார் அடுத்து வந்தவர். பிறகு சுற்றுப் பிரகாரங்கள் அமைக்கப்பட்டன. உற்சவ ஆராதனைகளை விரிவுபடுத்தினார் ஒருவர். இப்படிப் படிப்படியாக வளர்ந்து இன்று என் தலைமுறையில் வந்து நிற்கிறது" என்கிறார் இப்போதைய அக் கோயிலின் நிர்வாகி கிருஷ்ண கௌடா.



• இராமர் சந்நிதியில்

பள்ளிப் படிப்பு மிகச் சொற்பமான இவருக்கு ஓவியம் வரைவதில் மிகுந்த ஈடுபாடே. இவருடைய தலைமுறையைச் சார்ந்தவர்கள் செய்தது போலவே இவரும் தன் கலைகளை இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்து விட்டார். ஸ்ரீராமனிடம் அந்தத் திருமலை வேங்கடவனைக் கண்ட இவர், நவராத்திரியில் இராமருக்கு அதே போல அலங்காரம் செய்வாராம். கோயிலுக்குள்ளேயே ஏழு கதவுகள் போல அமைத்து ஏழாவது கதவு தெரிந்தவுடன் வேங்கடாஜலபதி தரிசனம் தருவது போல அலங்கரிப்பாராம். அந்தச் சமயத்தில் சீதாபிராட்டிக்கும், இளவலுக்கும் நித்ய பூஜைகள் செய்யப்பட்டு திரைச் சீலையிட்டு மறைத்து விடுவார்களாம்.

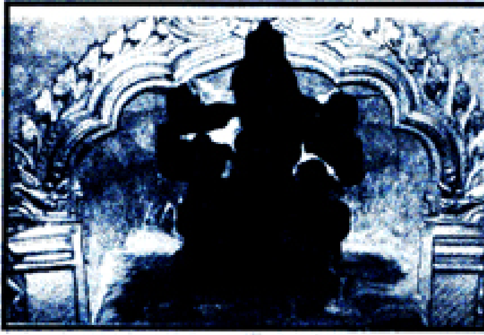
அந்த அலங்காரமும், விசேஷ பூஜைகளும் காணவே அப்பொழுது ஏராளமான கூட்டம் கூடி விடுமாம். அப் பக்கத்தில் வேப்பனபள்ளி இராமர் வெகு பிரசித்தம். பலருக்கும் கண்கண்ட தெய்வமாக விளங்குகிறான் அவன்.

"எங்கள் வாழ்க்கையிலேயே பல அனுக்கிரகங்களைச் செய்திருக்கிறான் இந்த இராமன். அது மட்டுமில்லை, இங்கே ஒருமுறை வந்து விட்டுப் போனாலே மீண்டும் மீண்டும் இவனை வந்து தரிசிக்க வேண்டும் எனும் உந்துதலை கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பான்" என்கிறார் அங்கு வந்திருந்த கிருஷ்ணன்.

அதே போல அந்த மாதவன் ஸ்ரீ இராமசந்திர மூர்த்திக்கு அங்கு பூஜை செய்பவர் அர்ச்சிக்கும் அழகு இருக்கிறதே இன்றைக்கெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம். ஒவ்வொரு இராமநாமாவையும் அழுத்தம் திருத்தமாக பக்தி பாவத்துடன் உச்சரித்து, வைக்கும்

ஓர் ஆசை!

• விஷ்வக்சேனன்



என்னவெல்லாம் இருக்கும் என உங்களுக்குத் தெரியும். நானும் அத்தனை சிரமங்களுடன் விவசாயம், வீடு, பிரச்னைகள் என வாழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறேன். எனக்கும் எழுபது வயசாச்சு. மனதில் மட்டும் எப்போதும் குறை இருக்கு. பெரியவர்கள் எல்லாம் ஒவ்வொருத்தர் ஒவ்வொரு திருப்பணி செய்துட்டுப் போனாங்க. நான் மட்டும் எதுவுமே செய்யலை. பூஜையெல்லாம் ஒரு குறைவுமில்லாம நடக்கறதுக்குப் பார்த்துக்கறேன். இந்தக் கோயிலுக்கு ஒரு கும்பாபிஷேகம் செய்து பார்த்துடணும்னு ஆசை. முடிஞ்சா இதை எழுத்துல போடுங்க.

நைவேத்தியம் இரண்டு வாழைப்பழங்களே ஆனாலும் அதை அவன் உண்டே ஆக வேண்டும் என்பது போல நைவேத்தியம் செய்து... முடிவில் இராமா... இராமா... என நாபிக்கமலத்திலிருந்து ஸ்தோத்திரம் செய்து.... 'கணகண'வென மணியின் ஒலியில் கற்பூர ஜோதி ஒளிரும் போது பார்க்கும் எவருக்கும் மெய்சிலிர்க்கும்.

• ஆஞ்சநேயர்



"இதற்கு முன் பூஜை செய்தவர் கூட இதே போலத்தான். அவர் நமக்காக அந்த இராமனிடம் வேண்டிக் கொள்வார் பாருங்கள்... அவனுடைய பாதத்தில் தலைவைத்து அப்படி வேண்டிக் கொள்வார். அப்போ நமக்கு இப்படி மனசு உருகவில்லையே எனத் தோன்றும்..." என்கிறார் ஜெயலட்சுமி எனும் பெண்மணி.

கோயில் கட்டிய மகானுபாவன் என்ன மனசோடு கட்டினாரோ அதே மனநிலையில் ஒன்றித்தான் அங்கு தெய்வத்தை ஆராதிப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். இதையெல்லாம் பார்த்துப் பார்த்து மெய்யுருகிப் போனதால்தானோ ஸ்ரீ இராமச்சந்திர மூர்த்தி தேஜோமயனாக அங்கு ஜொலித்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

"இந்தக் காலகட்டத்தின் சிரமங்கள்

எத்தனையோ அன்பர்கள் இருப்பாங்க. அந்தப் பிரபு யார் மனசிலேயாவது புகுந்து அக் குறையைத் தீர்ப்பானான்னு ஏங்கறேன்" என்கிறார் கண்களில் நீர் மல்க அந்த எளிய முதியவர். ஸ்ரீ இராமனுக்காகவே தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ள அந்தப் பரம்பரையைப் பார்க்கும்போது வியப்பாகத்தான் இருக்கிறது.

கிருஷ்ணகிரியிலிருந்து ஹோசூருக்குப் போகும் சாலையில் சில கிலோ மீட்டர்கள் தூரத்தில் வலது பக்கம் பிரிகிறது வேப்பனபள்ளிக்குச் செல்லும் சாலை. அங்கு மூன்று கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் அமைந்துள்ளது இக் கிராமம். அழகன் இராமன் அங்கு அருள்பாலிக்கக் காத்திருக்கிறான்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

• கிருஷ்ணகௌட



வேதமாதா காயத்ரீ

தேவியின் சக்திகள் — 10



காயத்ரீ தேவியை அறியாதவரோ கேள்விப்படாதவரோ மிகச் சிலர். ஆனால் இத்தேவியின் மஹிமைகளைப் பூரணமாக உணர்ந்தவர் மிக மிகச் சிலரே. பரவெளியில் ரஹஸ்யமாக மறைந்து அதிசூக்ஷ்மமான முறையில் பக்தர்களைக் காக்கும் இவ்வன்னையை தவ வலிமையால் முதன் முதலில் கண்டறிந்தவர், விஸ்வாமித்ர மஹரிஷியே ஆவார். இத்தேவியின் புனிதமான மந்த்ராக்ஷரங்களையும் இவரே தன் ஹ்ருதயத்தில் கண்டுணர்ந்து உலக மக்கள் யாவருக்கும் நன்மை விளைந்திட வழங்கினார். ஐந்து முகங்கள்-பத்துக்கரங்கள் கொண்ட இத்தேவதை மிக மிக உயர்ந்த தத்வ அர்த்தங்களையெல்லாம் மறைத்துத் தன்னுள் புதைத்து வைத்திருக்கும் வைரச் சுரங்கம். ஆயினும் யாவையும் உபாசகர்களுக்கு வாரி வழங்கிடக் காத்திருக்கும் கருணைத் தாய்.

காயத்ரீ என்றாலே கானம் செய்பவரைக் காக்கும் சக்தி என்றே பொருள். கண்ணை இமை காப்பது போல் பக்தனை எக்கணமும் காப்பவள். காயத்ரீ மந்த்ரத்தில் நான்கு வேதங்களும், ஸகல ஸாஸ்த்ரங்களும் அடக்கம். ப்ரஹ்ம, விஷ்ணு, ஸிவ; ஸாரம் என்றும், காயத்ரீ மந்த்ரத்தைவிட மேலான ஒரு மந்த்ரம் ஏதும் கிடையாது என்றும் எல்லா மந்த்ரங்களிலும் உயர்ந்த இதனை "மந்த்ர ராஜம்" என்றும் பெரியோர் புகழ்கின்றனர்.

அண்ட சராசரங்களையும், ப்ரபஞ்சங்களையும் நட்சத்திர, வான மண்டல அமைப்புகளையும் துல்லியமாக அறிந்துணர்ந்த மனிதன், பரவெளிப் பயணம் செய்து வேற்றுக் கிரகங்களுக்கும் இறங்கிவிட்ட மனிதன், தன்னை அறியவில்லை. மனிதன் தன் உடலியல் அமைப்பில் சக்தியையும், அதி நுட்பமான ரஹஸ்யங்களையும் வெகு சொற்பமாகவே இன்றுவரை அறிய முடிந்தது. நாகரிக, புதிய கண்டு பிடிப்புகளான கம்ப்யூட்டர் கருவிகளைக் கொண்டு மனிதனை ஆராயும் விஞ்ஞானிகள் தங்கள் மூக்கின் மேல் விரல் வைத்து வியந்து வியந்து மேலும் ஆர்வமுடன் மனித உடலமைப்பு நுட்பங்களையும், அதிசயங்களையும் வெளியிடுகின்றனர். மனிதனின் மனம்-மூளை ஆகிய இரண்டும் இன்னும் புரியாத புதிராக விஞ்ஞானிகள் விழிபிதுங்குகிறார்கள்.

ஆனால் நமது பாரத நாட்டில், வேத காலம் தொட்டே இது போன்ற விஷயங்களை ஆராய்ந்து அற்புத மெய்ஞானங்களை நமக்கு அருளியிருக்கிறார்கள் நம் முன்னோர்கள். நாம் செய்த தவப்பயனே, இவற்றை அறிவது.

விஞ்ஞானத்தில் காயத்ரீ

உண்மையில், ரகஸ்யத்தை, வெளிப்படையாக, சொல்லப் போனால் காயத்ரீ மந்த்ரம் விஞ்ஞான அடிப்படையில் அரிய அதிசயிக்கத்தக்க முறையில் செயல்படுகிறது.

காயத்ரீ மந்த்ர ஜபம் (அல்லது) தியானம் செய்யும் ஒரு பக்தன் உடலில் எவ்வாறு எதிர்ச் செயலாக இயங்குகிறது?

முதலாவதாக: தியானிப்பவனின் மந்த்ர சக்தி பரவெளிப் ப்ரபஞ்சத்திலிருந்து அணுவிலும் சிறிய அணுக்களின் தொடர்ந்த அலைகளை தியானிப்பவனின் இதயத்திலும் மூளையிலும் தாக்கும்படி செய்கிறது. இதனால் இவற்றை புதிய ஒரு மாற்றத்திற்குத் தயாரிக்கிறது.

இரண்டாவது: அதிகப்படியான அணு அலைகள் வட்டமாக மேலும் கீழும் வியாபித்து ஒரு காந்த (வியக்கத்தக்க முறையில் உடலை சூழ்ந்து) மண்டலத்தை நிர்மாணிக்கிறது. இம்மண்டலம் நம் கண்ணுக்குப் புலப்படாது.

மூன்றாவதாக: மூளை, இதயம் ஆகியவற்றின் கருப்பொருள் அல்லது மையப் (Core) பொருளினைத் துரிதமாக, செயல்படத்தூண்டி, புதியதாகத் தாக்கும் அணு அலைகளுக்கும், கருப்பொருளுக்கும் இடையே ஒரு பெரும் மோதல் ஏற்பட்டு அதன் பலனாக (எதிர் செயலால்) மின்சாரம் போல் ஒளிக்கட்டுகள் உடலினின்றும் வெளியேறி சூரிய ஒளிக் கதிருடன் இணையும் கலவையில் ஒரு

மாபெரும் மொழியால் விளக்க முடியாத எல்லையில்லாத மஹத் சக்தி தியானிப்பவனின் எல்லா உடல் அணுக்களில் பதிவாகிக் கொண்டே அடர்த்தி பெறுகின்றன. இந்த மஹத் சக்தியே தியானிப்பவனின் தனிமனித சிறிய சக்தி. மாபெரும் கூட்டு ப்ரபஞ்ச மனச் சக்தியாக உயர்த்துகிறது. அவனது மனம், உடல், வாக்கு யாவிலும் இச்சக்தி பரிணமித்து சொல்லொணா அரிய தெய்வீக சக்தியால் ஓர் உன்னதமான, உணர்வுமிக்க ஒரு சிறந்த கருவியாக உடலை மாற்றி வருகிறது.

"தியோ"- என்றால் ஜடம் (Matter)

"பர்க்"- என்றால் ஒளியின் கட்டுமான வேகம்

தியோ X பார்க்க அதாவது

ஜடம் X ஒளியின் கட்டுமான வேகம்

இவை இரண்டிலும் பெருக்குத் தொகையே "வரேண்யம்"



பொதுவாக காயத்ரீயைப்
பெண்கள் சொல்லக் கூடாது
என்பார்கள்
பெண்கள் இந்த கீழ்க்கண்ட
மந்திரங்களைச் சொல்லலாம்—

ஓம் ஐம் ஹ்ரீம் ஸ்ரீம், ஐம் க்லீம் ஸெள;
கம் ஹரிண்மணி ரத்னப்ராகாரே வேதமாத்ரே
காயத்ரீ அம்பா தேவ்யை நம:

ஓம் ஐம் ஹ்ரீம் ஸ்ரீம், ஐம் க்லீம் ஸெள:
ஈம் அம்ருதாம் போதிதௌ திரிபுரா
காயத்ரீ அம்பா தேவ்யை நம:

"ஸவித்ரு"- வளமூட்டும் சக்தி-ஓஜஸ்-ஜோதி ரூபத்தில் காட்சியளித்து ஜீவனைப் பரமனிடம் இணைக்கும் 'ஹ்ருதய ஜோதி ரஹஸ்யமே" ஸ்ரீ காயத்ரீ அன்னை மந்த்ரம். காயத்ரீ மந்த்ரம் இருபத்தி நான்கு அக்ஷரங் களையும், நான்கு வியாஹ்ருத்திகளையும் உள்ளடக்கி ஓங்காரத்வனி ரூபிணியாய் ஜ்வலித்துக் கொண்டு இருக்கிறது.

தோற்றம்

இருபத்தி நான்கு அக்ஷரங்கள் அடங்கிய ஸ்ரீ காயத்ரீ மஹா மந்த்ரம் 'ஸ்வர விஞ்ஞானம்' என்ற ஒலிதத்வ முறையில் விசுவாமித்ர மஹரிஷியால் கண்டுணர்ந்த விலை மதிப்பற்ற உயர்ந்த மாணிக்கம்.

ஆறு சக்திச் சக்கரங்கள்

உடலில் ஆறு ஆதாரச் சக்கரங்கள் அமைந்துள்ளன. மேலும் உபசக்ரங்கள், க்ரந்திகள் உடலின் பல்வேறு ப்ரதேசங்களில் ஸூக்ஷம்னா நாடியின் பாதைகளில் காட்டப் படுகின்றன. சராசரி மனிதன் உடலிலும் இவை செயல்பாடற்று ஜடத்தன்மையில் நிறுத் தப்பட்டிருப்பதாக பெரியோர் பகர்கின்றனர். இவற்றை ஆறு பதுமங்களாகவும் (கமலம்) பாவிக்கலாம்.

மந்த்ரச் செயலாற்றல்

ஏகாக்ர சித்தத்துடன் ச்ரத்தை, பயம், பக்தி, பரிசுத்தம் கூடி காயத்ரி மந்த்ரம் தியானிக்கப் படும் ஸமயம் கண்ணால் காணாத, காதாலும் கேட்காத, மந்த்ரத்வனி, சக்தி அலைகளாக மாற்றப்பட்டு – நாக்கு, தொண்டை, உதடு, பற்கள், இதயம், மூளையின் உயிரணுக்கள் யாவிலும் ப்ரபஞ்ச ஒளித் தீ தோன்றி, இவ் ஒளி + ஒளிக் கூட்டு அலை சலனம் அடைந்து அமைதியான முறையில் மெல்ல மெல்ல மேலே விவரிக்கப்பட்ட ஆறு சக்கரங்களிலும் ஊடுருவி உட்பாய்ந்து, ஜடமான நிலையில் நிற்கும் சக்கரங்களுக்கும் சக்தியேற்றி, அவற் றையே அதிதுரிதமாக செயலாற்றும் நிலைக்கு மாற்றி, விரிவாக்கப்பட்ட உள் உணர்வோடு இதயத்தை மூளையை முற்றிலும் புதிய நிலைக்குத் தயார் செய்கிறது.

மந்த்ரச் சிறப்பு

பழங்காலத்தில் முனிவர்கள் ஏகாந்தமாக காட்டிலோ, குகையிலோ நெடுங்காலம் தவம் புரிந்து பெறக் கூடிய பலன்களினும் பல மடங்கு உயர் பலன்களை ஸ்ரீ காயத்ரி மந்த்ரம் மூலம் மிகக் குறுகிய கால அளவில், எளிதில் பெற்றுவிடலாம். இதனைப் பல மஹரிஷிகள் வாழ்க்கையின் மூலம் அறியலாம். 24 அக்ஷர ஸாரத்தை விளக்கி, வியாக்யானம் செய்து, தர்ம ஸாஸ்த்ரங்களாகத் தரப்பட்டுள்ளது. இதில் எல்லா தேவதைகளின் மந்த்ரங்களும் அடக்கம். வேதாந்த விஞ்ஞான அறிவியல் களும் இதில் மறைந்துள்ளன. வேத ஸாஸ்த்ரத் தில் சொல்லப்பட்ட தக்ஷிண மார்க்கம், தந்த்ரஸாஸ்த்ரத்தின் வாம மார்க்கம் ஆகியவற் றால் அடையும் பலன்களும் இம்மந்திரத் தினால் பெறலாம். இதன் ஒவ்வோர் அக்ஷரமும் ரஹ்யஸ்ய தத்வார்த்தம். ஜீவாத் மனைப் பரமாத்மனுடன் சேர்க்கும் ஓர் அரிய இணைப்பு. இவ்வாறு ஒருவன் மந்த்ரஸித்தி அடைந்து விட்டால் மஹானாவான், அதன் பிறகு அவன் அறிய வேண்டியதோ, தேவைப் படுவதோ வேறொன்றும் உலகில் கிடையாது.

இந்த காயத்ரீ மாதாவின் பேரருளைப் பரிபூர்ணமாய் பெற்றவர் பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள். தமது பால்ய வயதில் தனது குருநாதரான ஸ்ரீ விமலானந்த பாரதி ஸ்வாமிகளின் ஆக்ஞைப்படி காசி க்ஷேத்திரத்தில் கங்கை நதியின் நீரில் மார்பு அளவு நீரில் நின்று ஒரு கோடி முறைக்குமேல், ஜபத்தை செய்து காயத்ரீயின் ஜபசித்தியை பெற்று தேஜஸோடு பிரகாசிக்கிறார். ஒன்பது வருடங்கள் சேர்ந்தாற்போல் காசியில் இருப்பதே புண்ணியமான விஷயம். அங்கு கங்கை நதியில் காயத்ரீ ஜபம் செய்வதென்பது அதைக் காட்டிலும் பெரிய விஷயம். கோடிக் கணக்கில் காயத்ரீ ஜபத்தை ஸ்ரீபுவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் உரு ஏற்றி அருள் கடாக்ஷத்தைப்




EXPORT QUALITY!
SUPER
A
one
DETERGENT CLEANING POWDER
ஏ-ஒன்
Net Weight 500 gms. Max. Ret. Price Rs. 4.00
(Incl of all Taxes)


A
one



சுலபமாக தளிவடாம் செய்ய :

இரண்டு ஆழாக்கு பச்சரிசியை 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்து ஒருநாள் புளிக்க வேண்டும். மறுநாள் உப்பு, சீரகம், பெருங்காயப் பொடி சேர்த்து கால் தம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறிக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் நீரைக் காயவைத்து அதன் மேல் ஜல்லி பாத்திரத்தை கவிழ்த்து விட்டு தையல் இலையைச் சின்னதாக எடுத்து அதில் ஒரு கரண்டி மாவை அப்பளம் மாதிரி இட்டு ஜல்லி தட்டின் மேல் வைத்து ஆவியில் வைத்து 2 நிமிடம் ஆனவுடன எடுத்து வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். இதற்கு நல்ல வெயில் வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஒரே நாளில் காய்ந்து விடும். 2 ஆழாக்கு அரிசிக்கு 80 வடாம் ஆகும்.

– கே. ஜானகி

பெற்றதினால்தான் அவர் வாக்கெல்லாம் பலிக்கிறது. செய்கிற நற்காரியமெல்லாம் சித்திக்கிறது. அவர் கைராசிக்காரர் என்ற அளவுக்கு காயத்ரீ மாதா உயர்த்தியிருக்கிறாள். அவர் தெய்வீக மனிதர் என்ற நிலைக்குக் கொண்டு சென்றிருக்கிறாள். 1997ம் வருடம் ஜூலை மாதம் சென்னை பெரம்பூரில் பேப்பர் மில்ஸ் சாலையில் பத்மநாபய்யர் ஹாலில் கோடி காயத்ரீ யாகம் நடத்துவதென தீர்மானித்து, அதை நடத்திட ஸ்ரீ பத்மநாபய்யர் ஒப்புக் கொண்டார். சந்தனக் கட்டைகளும், அகில் கட்டைகளும், தேவதாரு, சீர்தில் கொடி, போன்ற நூற்றுக் கணக்கான திரவ்யங்கள் யாகத்திற்கென கொண்டு வரப்பட்டது.

ஒன்பது நாட்கள் காயத்ரீ தர்ப்பணம், ஸஹஸ்ரநாமார்ச்சனை, காயத்ரீ ஜபம், காயத்ரீ ஹோமம், சந்தர்ப்பணம் என கோடி காயத்ரீ ஹோமம் சிறப்பாக நடந்தேறியது. பத்மநாபய்யர், தருமபுரியிலுள்ள வக்கில் சுப்பராயன், ராமதாஸ், இவர்களோடு நானும் ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள் உத்தரவுப்படி பத்மநாபய்யர் ஹாலில் குறிப்பிட்ட இடத்தில் காயத்ரீ ஜபத்தை ஒரு நாளைக்கு மூவாயிரம் ஜபம் என நான்கு நாட்கள் செய்தோம். பசியில்லை, தூக்கம் வரவில்லை, எனது சிரஸ் வழியாக அதிசய அபூர்வ சக்தி உள் செல்வதாக உணர்ந்தேன். அன்று முதல் இன்று வரையிலும் தெய்வீகச் செய்திகள் எனக்குக் கிட்டுகிறது. நிறைய ஞான விஷயங்கள் தெரிகிறது. காயத்ரீ ஜபத்தின் அபூர்வ பலன்களை அன்று பரிபூர்ணமாகக் கண்டேன்.

அந்த இடத்தை இன்றும் பத்மநாபய்யர் ஒரு சிறு மாடமாக அமைத்து, தினமும் விளக்கேற்றி வருகிறார். இந்த காயத்ரீ யக்ஞத்தை சென்ற வருடம் ஜூலை மாதம் வரை நினைத்துக்கூட பார்க்காத பத்மநாப அய்யர் கனவில் ஜூன்மாத முதல் வாரத்தில் காயத்ரீ தேவி தோன்றி கோடி காயத்ரீ ஜபம் செய்ய அருளாளர்கள் வருவார்கள். அவர்கள் சொல்வது போல் காயத்ரீ ஹோமம் நடத்து, என்று அவருக்கு வாக்கு சொல்லியிருக்கிறாள். மறுநாள் எங்களை அவர் வேறொரு காரியமாக சென்னை திருவல்லிக்கேணியில் உள்ள ஹனுமந்தராயர் கோயில் தெரு இல்லத்தில் சந்தித்தார். அப்போது கோடி காயத்ரி விஷயத்தை பற்றி கனவில் வந்த செய்தியை எங்களிடம் சொன்னார். இடீரென்று அதை ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளே நடத்திக் கொடுக்க வேண்டும் என்றார். இன்றும் கண்ணீர் மல்க அதனைச் சொல்லி வருகிறார் பத்மநாப அய்யர்.

அவருக்கு ஒரு இக்கட்டான, தாங்கமுடியாத அது நாள் வரை தீராத பிரச்சினை இருந்து வந்தது. காயத்ரீ யக்ஞத்திற்குப் பின் ஒரு வாரத்தில் அந்த பிரச்சினை தீர்ந்தது. அந்த பிரச்சினை சில காரணங்களால் இன்று இப்போது எழுத முடியவில்லை. மிகப் பெரிய அந்த பிரச்சினையுள்ள காரியத்தை வெற்றியாக அவர் பெற்றதினால் அந்த தெய்வ அனுபவமிக்க பத்மநாபய்யர் இன்று காயத்ரியின் திருவடிகளை போற்றி வருகிறார். ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் செய்து முடித்த கோடி காயத்ரீ யக்ஞ ஹோம பஸ்மத்தை இன்றும் நெற்றியில் இடத் தவறுவதில்லை.

— ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஸ்வாமிகள்

சின்ன ரமம்

ன்று எங்கள் வீடு திமிலோகப் படுகிறது. வீட்டுப் பெரிய தலைகளின் அர்த்தமுள்ள உணர்ச்சி பூர்வமான பேச்சுக்கள் வீடு முழுவதும் எதிரொலிக்கின்றன. நானும் இருப்பதற்குள் நல்ல பாவாடை, தாவணி போட்டுக் கொண்டு இரட்டைச் சடையுடன் குறுக்கும் நெடுக்கும் போய்க் கொண்டு அனைத்தையும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன். இதெல்லாம் எங்கள் வீட்டின் நடு ஹாலில் நடைபெறுகின்றது. சமையல் அறையில் என் அக்காள் கேலிக்குள்ளாக்கப்படுகிறாள்.

''ரமா'' இன்னிக்கு என்ன பாட்டு பாடப் போறே? இது என் சின்ன அண்ணன். கூடவே சமையலறையில் இருந்த அம்மாவிடம்,

''அம்மா, இன்னிக்கு நான்தான் பால் வாங்கிட்டு வந்தேன். அதனால் எனக்கு சொஜ்ஜி, பஜ்ஜி எல்லாம் அதிகமா கொடுக்கணும்'' என்றும் குரல் குடுத்தான்.

''பங்கஜம், குழந்தைக்கு சீக்கிரமா தலை பின்னி டிரஸ் பண்ணி விடு. மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரங்க வர்ற நேரமாச்சு... சீக்கிரம்,'' என்று அப்பா உத்தரவிட்டுப் போனார்.

''இருபது வருஷத்துக்கு முன்னாடியே பிள்ளை வீட்டுக்காரங்களைத் தெரியும். அப்போ நாங்கள்ளாம் ஒண்ணா குடியிருந்தோம்.'' அவங்கள்ளாம் சுத்த

கர்நாடகமா இருப்பா. இந்த பிள்ளைக்கு குடுமி வைக்கணும்னு அந்த நாள்ள அவன் அப்பன் ஒத்தக் கால்ல நின்னார். ஆனா, ஸ்கூலுக்குப் போகணும்னு எல்லாருமா அடக்கி வைச்ச பிறகுதான் அந்த மனுஷன் அந்த பேச்சையே விட்டார். அதெல்லாம் இப்ப எதுக்கு, நம்ப குழந்தைக்கு இன்னைக்காவது நேர் வகிடா எடுத்துத் தலை பின்னிவிடு. அவங்க ஏதாவது நினைத்துக்கப் போறா?" என்றார் தான் மிகவும் நாகரிகம் முற்றியவரைப் போல், சமையற்கட்டின் மூலையில் உட்கார்ந்திருந்த எங்கள் பாட்டி;

"டேய், கிட்டா உன்னை கோடி வீட்ல போய் ஜமக்காளம் வாங்கி வரச் சொன்னேனே, சமையலறையில பொண்களோட உட்கார்ந்துண்டு என்ன செய்யறே?" என்று குரலைக் காட்டினார் அப்பா.

"எல்லாத்துக்கும் நான் தான் போகணும். அண்ணனை மட்டும் ஒண்ணும் சொல்ல மாட்டீர்கள்" என்று முணுமுணுத்தவாறே ஓடினான் சின்ன அண்ணன்.

"ஏண்டா, இன்னிக்குக்கூட இப்படி இந்த புடைவைத் துணியை சுத்திண்டு நிக்கணுமா? எல்லாம் தலையெழுத்து, என்ன பண்றது" என்று தலையில் அடித்துக் கொண்டு சென்றார் தாத்தா.

முணுமுணுத்தவாறே கைவி

பத்மாவதி முத்துகுமார்

குழந்தை இல்லையா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இதன் விளைவுகளை அறியாமலும் திருமணம் ஆனால் சரியாகிவிடும்- குழந்தை பிறந்தால் சரியாகிவிடும் என்று கூறுவதை நம்பியும் பின்னர் வாழ்க்கையே வெறுமையாய் போனவர்கள் பலர்! இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts-PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெரும் சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, கறுப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தை பேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

இம்மாதிரியான குறைபாடுள்ள நோய்களுக்கு வேறு மருத்துவமே இல்லை என்று தவறாக எண்ணி ஒரே விதமான ஹார்மோன் மருந்துகளையே பெரும்பாலும் வருடக் கணக்கில் பலன் இல்லாமலும் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். சிலருக்கு இப்படியே கருத்தரிக்கும் இளம் வயது வீணாகி விடுகிறது.

உயிரணு இல்லாத ஆண்கள் (Azoospermia)

ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு (35 வயது வரை) சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு.

இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்து குழந்தை பேறு அடைய உதவுகிறோம்.

40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா?
கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு, இடுப்பு முறிவு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல், இரத்த சோகையினால் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீங்கி (Cysto Glandular Hyperplacia) இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம். ஆபரேசனையும் தவிர்க்க முடியும். அதன் பின்விளைவான உடம்பு, வயிறு உப்புதல், ஹெரணியா, மார்பு படபடப்பு, இடுப்பு- மூட்டு வலி, குடைச்சல், தூக்கமின்மையையும் தவிர்க்கலாம்.

ஆகஸ்டு 10-ந் தேதி, டாக்டரை மதுரை-1, ரயில் நிலையம் அருகில், காலேஜ் ஹவுஸில் சந்திக்கலாம்

ஆகஸ்டு 11, 12-ந் தேதி, டாக்டரை திருச்சி-1, ஜங்ஷன் ரோடு, ஹோட்டல் அஜந்தாவில் சந்திக்க (9 a.m. - 4 p.m.) போன்: 415504.



ஆபரேஷனிலும் தீராத நீரடைப்பு நோய் குணமானது!

திரு. இராமசுப்பிரமணியன், 13, முபாரக் நகர், திருநெல்வேலி - 11. இவருக்கு (Prostrate) வீங்கி சிறுநீர் கழிக்க முடியாமல் மிகவும் துன்பப்பட்டு வந்தார். பிரபலமான ஒரு மருத்துவரிடம் ஆபரேஷன் செய்து கொண்டும், சில மாதங்களிலேயே மீண்டும் நீரடைப்பு ஏற்பட்ட அதே மாதிரி கஷ்டம்! எமது 4 மாத சிகிச்சையில் இப்போது பூரண குணம். US Scan Report-ம் Normal.

எமது சிகிச்சையில் தும்மல், ஆஸ்துமா, சைனஸ் தலைவலி, மூலமுளை, பவுந்தரம், நீரடைப்பு, (Prostrate Enlargement), கல்லடைப்பு Hepatitis தீராத நோய் அல்ல. பிடிவாதமான தோல் நோய்களுக்கும் சிறப்பு மருத்துவம்.

மார்பக கட்டி!

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

புற்று நோய்

புற்றுநோய் தீராத நோய் அல்ல. நோய் முற்றவிடாமல் தகுந்த சமயத்தில் சிகிச்சை பெற்றால் குணமடையலாம். அபூர்வ சக்தி வாய்ந்த குருமருந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். 20 முதல் 40 நாளில் நல்ல அறிகுறிகளை காணலாம்.

பெண் மருத்துவர் உண்டு.



'சித்தர் சிரோமணி'

Dr. S. JEYARAM,

M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)
போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

ஆகஸ்டு 18, 19-ந் தேதி, கோவை, R.S.புரம், 5, பெரியசாமி ரோடு (கிழக்கு), பிருந்தாவன் லாட்ஜில் டாக்டரை சந்திக்கலாம். போன் : 454185 (9 a.m. - 4 p.m.)

ஆகஸ்டு 20-ந் தேதி டாக்டரை ஈரோடு - 3, பஸ் ஸ்டாண்ட் அருகில், ஹோட்டல் ஆக்ஸ்ஃபோர்டில் சந்திக்க. (9 a.m. - 4 p.m.) போன் : 226611.

ஆகஸ்டு 21-ந் தேதி, ஹோட்டல் துவாரகா (பைவ் ரோடு) சேலம் - 4. போன் : 447272 (9 a.m. - 4 p.m.)

யிருந்து வேட்டிக்கு மாறினான் பெரிய அண்ணன்.

"ஏய், சின்னவனே, குமாரைப் பார்த்தியா, பஸ் ஸ்டாண்டுக்கு அனுப்பணும்" என்று கேட்ட அப்பாவிடம், "பார்க்கலை" என்று சொல்லி விட்டு உள்ளே ஓடினேன் நான்.

"ஏண்டி ரமா! இன்னிக்கு என்ன பாட்டுப் பாடப் போறே? பாடற பாட்டுல அவங்கள்ளாம் மயங்கி விடணும். என்ன?" என்று பெரியண்ணன் கேலியினைத் தொடங்கினான். தொடர்ந்து சிரிப்பும், கேலியாகவும், கோபமான வார்த்தைகள்கூட பரிமாறப்பட்டன.

"ஏண்டி, இப்படி மூஞ்சியை வைச்சுக்கிட்டிருக்கே? பசங்களா, உங்க கலாட்டாவெல்லாம் அப்புறமா வைச்சுக்கக் கூடாதா? நீ போம்மா," என்று மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்க எழுந்தாள் எங்கள் தாயார் பங்கஜத்தம்மாள்.

சரியாக மாலை மூன்று மணிக்கு வாசலில் வாடகைக் கார் ஒன்று வந்து நின்றது. அதே நேரம் வீட்டிற்குள் பரபரப்பு அதிகமாகியது. சந்தனப் பேலா, வெற்றிலைப் பாக்கு தட்டுக்கள், கோடி வீட்டில் கடனாக வாங்கிய ஜமுக்காளம் எல்லாம் வெளியே வந்தன. அப்பா வாசலைப் பார்த்து வேகமாக ஓடுகிறார்.

"வாங்க! வாங்க! மெதுவாகப் பார்த்து,



தலை இடிச்சிடப் போகிறது; பழங்கால வீடு'' என்று அசடு வழிந்தார் அப்பா.

வாடகைக் காரில் வந்த வானரங்கள் எல்லம் ஜமுக்காளத்தில் உட்கார்ந்தன(ர்). காலையில் பெரியண்ணா விமர்சனம் செய்ததில், எனக்கென்னவோ அவர்களைப் பார்த்தால் அப்படித்தான் தோன்றியது.

''முதல்ல கொஞ்சம் லைட்டா டிபன் எடுத்துக்கலாம். வாங்க'' என்ற அப்பாவின் உபசார வார்த்தைக்குப் பின் இலை போடப்பட்டது.

ஏழு இலைகளின் முன்பும், நான் சொன்னவர்கள், அதாவது அண்ணா சொன்ன ஆஞ்சநேய வாரிககள் எல்லாம் உட்கார்ந்தனர். ஒரு சின்ன இலையின் முன்பு எங்கள் தந்தை அமர்ந்தார்.

அக்கா பரிமாறினாள். எல்லாரும் இரண்டு, மூன்று கரண்டி சாதாரணமானதல்ல - பெரியதான தஞ்சாவூர் கரண்டியில் சொஜ்ஜியும், ஐந்து அல்லது ஆறு பஜ்ஜியும் சாப்பிட்டார்கள். பாவம், அப்பா துளியூண்டு சாஸ்திரத்துக்காகச் சாப்பிட்டார். எப்போது சாப்பிடத் தருவார்கள் என்று நானும், மற்றவர்களும் ஒரு மூலையில் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தோம்.

லைட்டான அதே சமயம் வயிறு நிரம்பிய டிபன் முடிந்தது. எல்லாரும் ஜமுக்காளத்தில் அமர்ந்து, வெற்றிலை பாக்கு உண்ணும் படலம் முடிந்தது. அதற்குள் முதல் டிகாஷன் காபியும் கொடுக்கப்பட்டது.

''பெண்ணை ஒரு பாட்டுப் பாடச் சொல்றீங்களா?'' என்று ஆரம்பித்தார் பிள்ளையின் அக்காள். உடனே எங்கள் அப்பா அம்மாவைப் பார்க்க, அம்மா அக்காவைக் கூடத்தில் நிறுத்துகிறாள்.

ராக மாலிகையை ஒரு வழியாகப் பாடி முடித்தாள் அக்காள்.

''பொண்ணு என்ன படிச்சிருக்கா?'' இது இரண்டாவது வினா! கேட்டவர் பிள்ளையின் தாயார்.

''எஸ்.எல்.சி. பாஸ் பண்ணியிருக்கா!'' என்று எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி.யின் ஒரு 'எஸ்'ஸை விழுங்கியவாறு புன்முறுவல் பூக்கிறார் அப்பா!

''எங்க அண்ணா ரொம்ப ரிசர்வ் டைப்பா இருப்பார். காலையிலே ஏழு மணிக்கே டிபன் பண்ணி அனுப்பணும். சின்ன அண்ணா, மூர்த்தி மாமா எல்லார்க்குங்கூட டிபன் பண்ணிக்

கொடுக்கணும். நாங்கள்ளாம் அண்ணாவைக் கண்டாலே அலறுவோம். அவ்வளவு ஸ்ட்ரிக்ட்'' என்று மாப்பிள்ளையாக வரப் போகிறவர் என்று நாங்கள் கனவு கண்டு கொண்டிருக்கும் மனிதனாகிய தங்கள் அண்ணாவைப் பற்றி அன்புரை பகன்றாள், அவர் சகோதரி.

எல்லாருடைய விருப்பமும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டன. சில மனுக்கள் தள்ளுபடி செய்யப்பட்டன. அவற்றுள் பெரும்பாலும் பெண் வீட்டாராகிய எங்களுடைய விருப்பங்கள்தாம்.

"நகை நட்டு பதினைந்து பவுன் தவிர கையில் பத்து கொடுக்கணும். மாப்பிள்ளை டிரெஸ்ஸுக்கு ஐந்து கொடுத்தால் போதும் அப்புறம் எல்லாரும் செய்ற மாதிரி பீரோ, கட்டில், வீட்டுக்கு வேண்டிய சாமான்கள். அவ்வளவுதான். அதுக்கு மேல் செய்யறுதுன்னாலும் உங்க பொண்ணுக்குத்தான்,'' என்று ஒவ்வொரு ஆயிரத்தையும் ஒவ்வொரு ரூபாயாகச் சொன்னார் பிள்ளையின் மாமா.

"நம்ம பொண்ணுக்குச் செய்ய எவ்வளவு பேர் சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.'' பக்கத்திலிருந்த பெரியண்ணா முணுமுணுக்க, அம்மா "செத்த பேசாம இரேன்'' என்று பல்லிடுக்கில் சொன்னாள்.

"கல்யாணத்த டீஸண்டான மண்டபத்துலே நடத்தணும். எங்க மனுஷங்கள்ளாம் நிறைய பேர் வருவாங்க'' என்று பின்குறிப்போடு புறப்பட ஆயத்தமானார்கள்.

இதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த எங்கள் அப்பா ஒரு அசட்டுச் சிரிப்புடன் ஏற்றுக் கொண்டதாக அறிவிக்கிறார். தாங்க்ஸ் கூடச் சொன்னார்.

"ஊருக்குப் போய் பிள்ளையாண்டானை கன்ஸல்ட் பண்ணி, லெட்டர் போடறோம்'' என்று தன் முதன்மைத் தன்மையை பறை சாத்திவிட்டு, பின்னால் கடைசியாக டாக்ஸியில் ஏறினார் பிள்ளையின் மாமா.

மறுநாள், அதற்...கும்.... மறு... நாள் எல்லாரும் தபால்காரரை வழி மேல் விழி வைத்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம்.

இன்று, தபலாபீஸிலேயே பழியாகக் கிடந்து ஒரு இன்லாண்டு லெட்டரோடு வந்தான் அண்ணா.

வாசலிலேயே அவனை நிறுத்திய அம்மா படிக்கச் சொன்னார்.

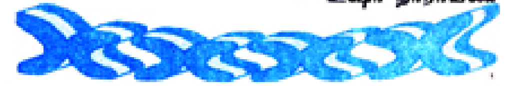
மகா...ஸ்ரீ... மாமா அவர்களுக்கு,





கேசரி செய்யும்போது கடைசியில் கொஞ்சம் வறுத்த கடலை மாவைப் போட்டு கிண்டி செய்தால் சேர்ந்தாற் போல் இருப்பதுடன் 'அசோகா'வின் டேஸ்ட் இருக்கும்.

— உஷா நாராயண்



நமஸ்காரம். இப்பவும் யாவரும் சௌக்யம், என்னோட மருமகன் டிபார்ட்மெண்ட் எக்ஸாமில் பாஸ் பண்ணி விட்டான். ஒண்ணரை வருஷத்துக்கு டிரெயினிங்காம். எனவே இப்போதைக்கு லீவு தர மாட்டார்களாம். இன்னும் இரண்டு வருஷத்துக்குக் கல்யாணப் பேச்சே கூடாது என கண்டிப்பாகச் சொல்லி விட்டான். நானும் அட்வைஸ் செய்தேன். அவன் கேட்பதாக இல்லை. ஏதோ ப்ராப்தம் இருந்தால் நடக்கட்டும். தங்களுக்குக் கொடுத்த "இந்த சின்ன சிரமத்''திற்கு மன்னிக்கவும்.

இவண்
ஏ.வி. ராமன்

அண்ணா படித்து முடித்தான். பெண் பார்க்கும் படலத்தன்று நடந்த செலவு கணக்கைப் பார்த்து முடித்தார் அப்பா.

"டாக்ஸி சார்ஜ் எவ்வளவுன்னு தெரியலை. அது தவிர அறுநூற்று ஐம்பத்து மூணு ரூபாய் செலவு'' என்று குரல் கொடுத்துக் கொண்டே வந்தார்.

அண்ணா கையில் லெட்டரைப் பார்த்து, பரபரப்பான அப்பாவிடம், "சின்ன சிரமத்திற்கு மன்னிப்பு கேட்டு எழுதியிருக்காங்க'' என்றான் அண்ணா.

ஒருநாள் பூராவும் வீடே அல்லோல கல்லோலப்பட, அறுநூற்று ஐம்பத்து மூணு ரூபாய் செலவு என்பது சின்ன சிரமம்தானா என்ற கேள்வி எழுந்து என்னைக் குழப்பியது.

கல்கி

2.8.98 இதழ்

ஆண்டு மலர்

ஆர்யபட்டா

அமர்க்களமான த்ரில்லர்

ஆரம்பிக்கிறார்



சுஜாதா

அமரர் கல்கி நூற்றாண்டு விழா

சிறப்புச் சிறுகதைப் போட்டியில்

10,000

ரூபாய் முதல் பரிசு பெறும் சிறுகதை

கல்லூரி மாணவ-மாணவியரின் கலக்கல் பக்கங்கள்

பிரபலங்களின் மறுபாதி!

● 'வெற்றியின் விலாசம்!'

– உபயோகமான இலவச இணைப்பு

திருமதி. அன்னபூர்ணா சுப்ரமணியன், பெங்களூர்.

கத்தரி, வெண்டை போன்ற சீக்கிரத்தில் பலன் கொடுக்கும் செடிகள் வைக்க வேண்டும் என்று ஆசை. விதைகளை கடைகளில் வாங்கினால் பரவாயில்லையா அல்லது நர்சரிகளில் வாங்க வேண்டுமா?

உங்கள் நீண்...ட கடிதம் கண்டு மகிழ்ச்சி யடைந்தேன். நீங்கள் புத்தம் புதிதாய் கட்டி யுள்ள வீட்டில், நான் சொல்லியபடியே காரை, சிமெண்ட், பெயின்ட் ஆகியவை விழுந்து வீணான மண்ணை அகற்றி விட்டு நல்ல வளமான மண் நிரப்பி பயிர் செய்த தைப் பற்றி எழுதியிருந்தீர்கள். 45 நாட்களி லேயே நல்ல பலன் அடைந்ததாகக் கூறியிருக் கிறீர்கள். நான் சொல்லும் விஷயம் பலரையும் சென்றடைந்து, அதன் மூலம் அவர்களுக்கு சந்தோஷமும் லாபமும் ஏற்படுகிறது என்று தெரிய வரும்போது மனம் உற்சாகம் கொள்ளு கிறது. மேலும் முனைப்புடன் பணியாற்ற ஆர்வம் வருகிறது. உங்களைப் போலவே பலரும் விரிவான கடிதம் எழுதுகிறார்கள். சிலர் படங்கள் வரைந்து தங்கள் பிரச்னை களைச் சொல்லுகிறார்கள். சிலர் பாதிக்கப் பட்ட இலைகளை பாடம் பண்ணி அனுப்பு கிறார்கள். உங்கள் அனைவருக்கும் நன்றி. வரும் இதழ்களில் உங்கள் அனைவரின் கேள்விகளுக்கும் பதில் கொடுக்க முயற்சிக் கிறேன்.

இப்போது நீங்கள் கேட்ட கேள்விக்கு பதில் :

நல்ல புடவை வாங்க வேண்டுமென்று கடைக்குச் செல்கின்றீர்கள். அதை வாங்க தரமான கடைக்குப் போவீர்களா? தரம் மலிவான கடைகளில் வாங்குவீர்களா? சில சமயம் அப்படிக் கிடைப்பதும் அருமையாக அமைந்து விடுவதும் உண்டு. ஆனால் எல்லா சமயமும் அப்படி நம்பிப் போக முடியுமா? அப்படியே விதைகளும் சாதாரணமாக மலிவாகக் கிடைக்கும். தரமும் கூட அப்படியே! நர்சரிகளில் வாங்குவதே நல்லது. மிஞ்சிப் போனால் விலை 2, 3 ரூபாய் அதிகமாய் இருக்கும் அவ்வளவுதான். ஆனால் நிச்சயமாக அவை முளைக்கும், பயன் தரும். இல்லாவிட்டால் விதை வாங்கிய நர்சரியில் நீங்கள் புகார் செய்யலாம்.



அரைக்கீரையில் கருப்பு நிறப் பூச்சிகள் வருவதாக எழுதியிருந்தீர்கள். இம்மாதிரியான பூச்சிகள் வராமலிருக்க வாரம் ஒருமுறை வேப் பம் புண்ணாக்கு அடியில் தூவுங்கள். அல்லது வேப்பம் புண்ணாக்கை ஒருநாள் முழுக்க நீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் அந்தத் தெளிந்த மேல் நீரை மட்டும் செடிகளின் மேல் தெளியுங்கள். அடி வண்டலையும் வேர்ப்பகுதியில் போடுங் கள். வேப்பம் புண்ணாக்கு உரத்திற்கு உரம், நெடிக்கு பூச்சிகள் அண்டாது. எல்லாச் செடி களுக்கும் இவ்வாறு செய்தால் நல்லது. பூச்சி கள் அதிகம் இருக்கின்றன என்றால் மாலத் தியான் (Malathion 50 EC) 1 மி.லி/1 லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து அடியுங்கள். மருந்து அடித்த ஒரு வாரம் கழித்து கீரைகளைப் பறிக்கலாம்.

தென்னை மரம் வைத்தால் காம்பவுண்ட் சுவருக்கு பாதிப்பு ஏற்படுமா என்று கேட்டிருந்

பதில்கள் : தண்மதி திருவேங்கடம்

குழந்தைகள், தோசைக்கு,
இட்லிக்கு
மிளகாய்ப் பொடி கேட்டு அடம்பிடிக்கிறார்கள்.
இதோ ஒரு விதம்.
புழுங்கல் அரிசி 100 கிராம், மிளகு 1 டீஸ்பூன்,
பொட்டுக் கடலை 100 கிராம், உ. பருப்பு 2 டீஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் 2, பெருங்காயம் 1 துண்டு,
வெள்ளை எள் 50 கிராம். வெறும் வாணலியில் வறுத்து,
உப்பு சேர்த்துக் கரகரவென்று மிக்ஸியில் செய்யவும்.
உடம்புக்குக் கெடுதல் பண்ணாத ஊட்டமும்
நிறைந்த பொடி. வயதானவர்களும் சாப்பிடலாம்.
— ஆர். பார்வதி



தீர்கள். 6 அடி அகலம் இடம் இருக்கிறதென்றால் தென்னை வைக்கலாமே. அதைவிட குறுகிய இடங்களில் பலரும் வைத்திருக்கிறார்களே? பார்த்துச் செய்யுங்கள்.

ரோஜா இலையில் ஒட்டை ஒட்டையாக உள்ளது. மொட்டு விரிந்தும் விரியாமல் இருக்கிறது என்கிறீர்கள். 'ரோஸ் ஃப்ளெக்ஸ்' தூவலாமா என்று கேட்டிருக்கிறீர்கள். இது ரோஜாவுக்கு ஊட்டச்சத்து தரும் உரம். முதலில் உங்கள் ரோஜாவை பிடித்திருக்கும் பூச்சிகளை விரட்டுங்கள். எண்டோசல்பான் 2 மிலி/1 லி தண்ணீரில் கலந்தடியுங்கள். பூச்சிகள் ஒழிந்த பின் ரோஜா புத்துணர்ச்சியுடன் பூக்க ஆரம்பிக்கும்.

வாழைக்கு என்ன உரம் வைக்க வேண்டும் என்பதை முந்தைய இதழ் ஒன்றில் தெளிவாக விளக்கியுள்ளேன்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை.

எலுமிச்சை செடி வைத்து 7, 8 வருடமாகிறது. இன்னும் காய்க்கவில்லை. சரியாகக் காய்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

எலுமிச்சையைப் பற்றிக் கொஞ்சம் விரிவாகச் சொல்லுகிறேன். எலுமிச்சையில் நாட்டு எலுமிச்சை எனப்படும் ஒரு ரகம்தான் உண்டு. எலுமிச்சை கன்றுகளை நடுவதற்கு முதலில் மே மாதத்தில் (வைகாசி - ஆனி) 3 அடி நீளம், 3 அடி அகலம், 3 அடி ஆழமுள்ள குழிகளைத் தோண்டி காய விட வேண்டும். ஒரு மாதம் கழித்து மக்கிய தொழு உரம், மேல் மண் ஆகியவற்றை மாற்றி மாற்றி இட்டு நிரப்பி நீர்ப் பாய்ச்சுங்கள். செடிகளை நடும் போது ஒவ்வொரு குழியிலும் கால் கிலோ காம்ப்ளக்ஸ் உரம், 1 கிலோ வேப்பம் புண்ணாக்குத் தூள், 100 கிராம் பி.எச்.சி. தூள் ஆகியவற்றைக் கலந்து இடுங்கள். ஜூலை மாதம் முதல் நவம்பர் வரை (ஆடி முதல் மார்கழி வரை) எப்போது வேண்டுமானாலும் நடலாம். செடிகள் காற்றில் ஆடாமலிருக்க இரு குச்சிகளை செடிகளின் இரு பக்கங்களில் நட்டு இரண்டையும் கயிற்றினால் (செடியை உள்ளடக்கியவாறு) இறுக்கமில்லாமல் கட்டுங்கள். முதல் இரண்டு ஆண்டுகளுக்குச் செடியின் தண்டுப் பகுதியில் பூமியிலிருந்து சுமார் 2 அடி உயரம் வரை தோன்றும் தளிர்களை நீக்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதனால் செடி வளர்ந்தவுடன் ஒரே ஒரு உறுதியான தண்டினை உடையதாக இருக்கும்.

முதல் மூன்று, நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அடிக்கடி நீர்ப்பாய்ச்சுங்கள். மாதம் ஒருமுறை வேப்பம் புண்ணாக்கு கரைக்கப்பட்ட தெளிந்த நீரைத் தெளிக்கவும். மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட மரங்களுக்கு வருடம் இருமுறை கீழ்க்கண்டவாறு உரம் வைக்க வேண்டும்.

உரம்	பிப்ரவரியில்	செப்டம்பரில்
மக்கிய தொழு உரம் அல்லது குப்பை	25 கிலோ	25 கிலோ
வேப்பம் புண்ணாக்கு	3 கிலோ	3 கிலோ
அம்மோனியம் சல்பேட்	3 கிலோ	3 கிலோ
சூப்பர் பாஸ்பேட்	-----------	3 கிலோ
பொட்டாஷ்	1 கிலோ	1 கிலோ

இவ்வாறு செய்தால் மரமொன்றுக்கு வளர்ச்சியைப் பொருத்து 500-ல் இருந்து 1500 காய்கள் கிடைக்கும்.

ONLINE

அதிகரித்து வரும்

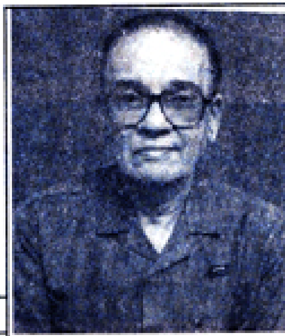
பாலியல் வன்முறைகள்



இருபத்தோராம் நூற்றாண்டிற்குள் அடியெடுத்து வைக்கப் போகும் இந்த நேரத்தில், நம்முன் நிற்கும் பிரச்சனைகளுள் நிறைய அடிக்கடி அடிபடுவது - பூதாகாரமாய் நிற்பது - 'பாலியல் கொடுமை' - Sexual harassment. பொருந்தாத வயதில் பொருந்தாத ஆசைகள், இச்சைகள், அதனால் பலாத்காரங்கள் என்ற மாதிரி பல்வேறு செய்திகளை நாளிதழ்களிலும், பத்திரிகையிலும் நாள் தவறாமல் செய்திகளாக நாம் காணுகிறோம். இதற்குக் காரணம் மேலை நாட்டின் கலாசாரம் அதிக அளவில் நம் வீட்டினுள் எட்டிப் பார்ப்பதா, திரைப்படங்களா, பல்வேறு சூழ்நிலையில் பெண்கள் பழகியாக வேண்டிய நிலையில் இருப்பதாலா...

புதுவை மத்திய பல்கலைக் கழகத்தின் முன்னாள் துணைவேந்தர் பேராசிரியர் திரு. வெங்கட சுப்பிரமணியன் அவர்கள் கூறுகையில் -

''பண்டைய காலத்தில் பெண்கள் மரியாதைக்குரியவர்களாய், கடவுளரையும் பெண்ணாய்ப் பார்க்கும் நிலையில் ஒருபுறமும், அடக்கப்பட்டு ஒடுக்கப்பட்டு, மருமகன் முன்கூட நிற்கக் கூடாதவர்களாய் மறுபுறமும் இருந்தனர்.



• கி. வெங்கட சுப்பிரமணியன்

அந்த நிலை இன்றில்லை. இன்றுள்ளது திறந்த வெளி சமுதாயம் (Open / Permissive) மேல் நாட்டுக் கலாச்சார இடையீட்டால், திடீரென்று நுழைந்துள்ள இந்தச் சுதந்திரச் சமுதாயம் ஆணை அதிகமாகப் பாதித்துள்ளது. ஒன்று, நம் தாத்தா, காலப் பழமை கலாச்சாரத்தை இறுகப் பற்றியிருக்க வேண்டும்; இல்லை எதிலும் ஒளிவு மறைவற்று மேல்நாட்டுக் கலாச்சாரத்தில் இருக்க வேண்டும். நாம் இரண்டிற்குமிடையில் சிக்கித் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். நம் ஆடவர்களுக்குப் பெண்களைப் பார்த்தால் காதலும் காமமும்தான் நினைவிற்கு வருகின்றன. மேலை நாடுகளில் ஆண் - பெண் வேறுபாடு இல்லை - அவர்களுக்கு நம்மைப் போன்ற வரைமுறைகள் இல்லை. முக்கியமாக, பெண்ணை போகப் பொருளாக மட்டுமே அவர்கள் பார்ப்பதில்லை. இதற்கு எதிர்மாறான சூழ்நிலையில் வளர்ந்துவிட்ட நாம், வரைமுறைகளைத் தளர்த்தினோமே தவிர பரந்த மனப்பான்மையை வளர்க்கவில்லை.

இங்கு, பாலியலில் உளவியல் கோணத்தைப் பார்க்க வேண்டும். 'Libido' என்னும்



பாலியல் ஆசை, மூடப்பட்ட சமுதாயத்தால் அடக்கி வைக்கப்பட்டிருந்தது. அந்த அடக்குமுறையிலிருந்து வெளியே வரத் துடித்துக் கொண்டிருக்கிறது ஆணின் மனம். அது எப்போதும் ஒருவித கற்பனை உலகத்திலே (Fantasy) சஞ்சரிக்கிறது. மூடுபனிபோல் தெளிவான உள்ள ஓட்டத்தை இந்த எண்ணம் மறைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்தக் கற்பனை நிலை இன்றைய இளைஞர்களுக்கும் பள்ளி மாணவ - மாணவியருக்கும் அதிகமாகப் பொருந்தும். அவர்களுடைய கவனத்தை இந்தக் கற்பனையிலேயே மூழ்கச் செய்ய, பல சேனல்களைத் தரும் தொலைக்காட்சி முதலிடம் வகிக்கிறது.

யுனெஸ்கோவுக்காக, குழந்தைகள் தொலைக்காட்சியினால் பாதிக்கப்படுவது குறித்து ஒரு சர்வே செய்தபோது, ஒரு பதினான்கு வயது சிறுவன் - ''அந்த நடிகையின் டான்ஸைப் பார்த்த பிறகு எனக்குக் கணக்கு (Maths) வருவதே இல்லை. நோட்டில் அவள் முகமே தெரிகிறது'' என்றான். காமத்தை மட்டுமே பிரதானமாக எண்ணிக் கனவுலகில் சிறு வயதிலேயே தொலைந்து போகும் இளைஞர்கள் மன நிலை மாற வேண்டும்.''

இப்படியே நியதியின்றி சென்று கொண்டிருக்கும் ஆணின் பாலியல் வன்முறை குணத்திலிருந்து பெண்கள் விடுபடத் தீர்வு குறித்துக் கேட்டபோது -

''பெண்கள், கணவர், அலுவலகம் மேலாளர் மற்றும் உடன் வேலை செய்வோர், பிற வெளியிடங்கள், சில வேளைகளில் உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள் என்று எல்லா வயதிலும் பல்வேறு ஆண்களாலும் கொடுமைக்கு ஆளாகின்றனர். இதற்கு எதிராக யாரும் குரல் எழுப்புவதில்லை. அமைதியாக விட்டு விடுகிறார்கள். இந்தப் பாலியல் கொடுமை வெளியே தெரிந்தால், அந்தப் பெண்ணுக்குத் திருமணம் ஆகாதென்ற பயமும், சாதி மற்றும் அரசியல் காரணங்களும் குறுக்கே நிற்கின்றன.

தவறு செய்யும் ஆண்களைத் திருத்துவதைவிட, பெண்கள் தம்மைத் தாமே காத்துக் கொள்ளும் சக்தியும், புத்தியும் உடையவர்களாய் மாறுவதே இப்போதைய தேவையாகும். இதற்கு, இதுவரையில் துணை நிற்காத கல்வியும், குடும்பமும் சமுதாயமும் உதவ வேண்டும்.

தற்காப்போடு இணைந்த கல்வியைத்தான் நான் இங்கு முக்கியமான தீர்வாகக் கருதுகிறேன். தன்னைத் தாக்கும் எவரையும் வீழ்த்தும் பலமுடையவர்களாய், பள்ளியிலிருந்தே பெண்களை வளர்க்க வேண்டும். பள்ளிகளில் கராத்தே போன்ற தற்காப்புக் கலைகளைக் கட்டாயமாகப் புகுத்த வேண்டும். அடங்கி ஒடுங்கி நடுங்கி நிற்கும் நிலை மாறி தைரியமாக உடல் வலு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கும் ஆற்றலை அவர்கள் பெற வேண்டும்.

இதற்கு முக்கியமாக, பெற்றோரை அறிவுறுத்த வேண்டும். புது கணிதம் வந்தபோது, அமெரிக்காவில் மாணவர்களின் பெற்றோருக்கு அது பற்றிய சிறிய கூட்டம் வைத்துப் புரிய வைத்தனர். அதுபோல, பெண் குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்திற்காக எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியின் தேவையையும் பெற்றோரை அழைத்து உணர்த்துதல் மிக அவசியம். தங்கள் பெண்களை மனதிடத்தோடும், உடல் வலிமையோடும் வளர்க்க வேண்டியதை அவர்களுக்குள் திணிக்க வேண்டும்.

திருமணத்திற்கு முன்னும் பின்னும் ஒரு சமையல்காரியாகவே இருக்கும் நிலையிலிருந்து விடுபட, பெண்கள் தாமே முன் வர வேண்டும். மகளிர் சங்கங்கள் இதற்கு உறுதுணையாயிருத்தல் அவசியம்.



• சரஸ்வதி

ஒரு காலத்தில் ஓட்டுரிமை இல்லாமலிருந்த அமெரிக்க மகளிர், தாமே முன்னுக்கு வந்திருப்பதுபோல், சுய முயற்சியால் முதன்மை பெற வேண்டும்.

சட்டமும் தன் பங்கைச்

செலுத்துதல் மிகத் தேவையானது. பாலியல் பலாத்காரங்களை எதிர்த்து வரும் வழக்குகளில், பொதுவான மன்றத்தில் பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணைத் துளைத்துக் கேட்காமல், "In - Camera" எனப்படும் தனிப்பட்ட விசாரணையைக் கொணர்தல் அவசியம். பெண்களின் நல்வாழ்வுக்கு மேலும் பல புதியவற்றைச் சட்டம் செயல்படுத்த முயல வேண்டும்.

தொலைக்காட்சி, அதிலும் பல்வேறு சானல்கள் போல் பத்திரிகைகளும் ஆகி விடக் கூடாது. Obscene Act என்றும் - தரக் குறைவானவற்றை இடம் பெறச் செய்வதைத் தடுக்கும் சட்டத்தை வலுவானதாக்க வேண்டும். இப்படிப்பட்ட வன்முறைகளை இதழ்களே ஊக்குவிப்பதைத் தடுக்க வேண்டும்'' என்கிறார்.

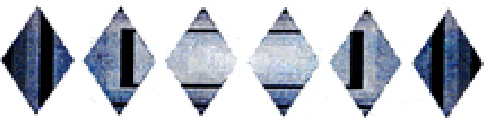
இராணி மேரி கல்லூரி சமூக அறிவியல் துறைத் தலைவர் பேராசிரியை சரஸ்வதி கூறுகையில் –

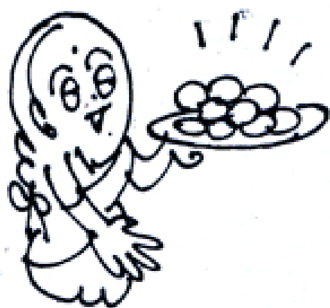
''இன்றைய சமுதாயத்தில் மனிதப் பண்புகளான நாணயம், பணிவு, ஒழுக்கம், தனி மனித நெறிகள் என்றிவைக் காணாமல் போய்க் கொண்டிருக்கின்றன. இந்தப் பண்புகளின் அழிவில் ஒரு பகுதிதான் இந்தப் பாலியல் வன்முறைகள். காலம் காலமாக போகப் பொருளாகவே பெண் கருதப்பட்டு வருகிறாள். இதே கண்ணோட்டத்தோடு பெண்ணை மனுஷியாகப் பார்க்காத இழிவான குணம் சேர்ந்து விட்டதால்தான், ஏழெட்டு வயது சிறுமியைக்கூட ஆசிரியர் சிறுமியாகவோ மாணவியாகவோ பார்க்காமல் பெண் உடலாக மட்டுமே பார்க்கிறார். அவளைப் பலாத்காரமும் செய்கிறார். ஆணுடைய வக்கிரபுத்தி எல்லையற்றதாக மாறி விடுகிறது.

இத்தகைய கொடுமைகளை எதிர்க்கும் மனவலிமையை வளரும்போதே பெண் குழந்தைகளுக்கு ஊட்ட வேண்டும். பெற்றோர், பெண்களைத் திருமணத்திற்காக மட்டுமே வளர்க்கிறார்கள் – கற்புடன் வாழ்ந்து குழந்தைப் பெறும் இயந்திரமாவதையே குறிக்கோளாகக் கொள்கிறார்கள். சமுதாயத்தின் அங்கத்தினராய், துணிவுடன் துன்பங்களை எதிர் கொள்வதோ, தன்னிடம் தவறாக நடந்து கொண்டவனைச் சாடவோ தண்டிக்கவோ மறந்தும் சொல்லித் தருவதில்லை.

இத்தகைய வளர்ப்பில் கல்வியும் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. நம் நாட்டில் கல்விக்கும் வாழ்க்கைக்கும் நெருக்கமே இடையாது. உளவியல், சமூகவியல் போன்ற அவசியமானவை கல்வித் திட்டத்தில் இடம் பெறுவதேயில்லை. 'நாகரிகம்' என்பதையும தவறாகவே போதிக்கிறது கல்வி. படித்த பெண்களை விட, படிக்காத பெண்களே பேருந்துகளிலோ சாலைகளிலோ தவறாக நடக்கும் ஆண்களைத் துணிவுடன் தட்டிக் கேட்கிறார்கள். தட்டிக் கேட்காமல் தள்ளித் தள்ளிப் போய் கூட்டத்திற்குள் ஒளிவது தான் படித்த பெண்ணின் இன்றைய நாகரிகம். உண்மையான கல்விக்கு அடையாளம், தவறுகளைத் தட்டிக் கேட்பதுதான். நாமோ, கல்வியின் மூலம் அவர்களை அடிமையாக்குகிறோம். எழுத்தை அதிகரிப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறோமே தவிர, சுய சிந்தனையை வளர்க்கக் கல்வியைக் கருவியாய் நினைப்பதேயில்லை.

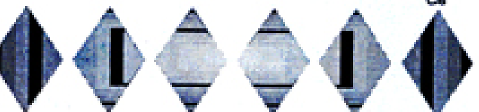
இதே ரீதியில், சமுதாயத்தில் நாமே 'கற்பு' என்பதற்கு ஒரு விளக்கம் வைத்திருப்பதையும் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும். கற்பை நான், உண்மை, நம்பிக்கை, சார்பு நிலை, விட்டுக் கொடுத்தல் என்ற இந்தக் குணங்களின் தொகுப்பாக, – ஆண் – பெண் இருவருக்கும் பொதுவான ஒன்றாகவே கருதுகிறேன். ஆனால் சமுதாயமோ உடல் சார்ந்த ஒன்றாக, பாலியல் ரீதியாகச் சுருக்கியே பார்க்கிறது. மேற்கூறிய குணங்களின் ஒப்பந்த மீறல்தான் தவறானது. பெண் பலாத்காரமாய்க் கொடுமையில் சிக்கினால்





பயத்தம் மாவில் லட்டு செய்யும்போது 100 கிராம் குலாப் ஜாமூன் மிக்ஸ் சேர்த்துக் கொண்டால் லட்டு ருசியும், மணமும் ஏ–ஒன்!

— ஜெயா



தூற்றுவது எந்த வகையில் நியாயம்? கை வெட்டப் பட்டால் வெட்டியவனுக்குத் தானே தண்டனை தர வேண்டும்... இங்கே, சூறையாடப்பட்டால் குற்றமிழைத்தவனைச் சாடாமல், இழந்தவளைத் தண்டிப்பது தானே நடைமுறையாக இருக்கிறது. இதனால் சமுதாயம் குரூரச் சிந்தனையில் சிக்கிக் கொள்கிறது.

இன்னொன்று, ஆணை உடலால் வலுவுடையவன் என்றும் பெண்ணை மென்மையானவள், அச்சம், நாணம், பயிர்ப்புடன் இருக்க வேண்டியவள் என்றும் சொல்லிச் சொல்லியே வாழ்கிறோம். இது ஊன்றிப் போன பிறகு, தன்னுள் ஆணை வெல்லும் வலிமை உண்டு என்பதை எப்படி அவள் எண்ணுவாள். கிராமப் பெண்ணைப் பாருங்கள் - வயிற்றில் குழந்தை, இடுப்பில் குடம், தலையில் விறகு என்று எவ்வளவு தூரம் சளைக்காமல் நடக்கிறாள். கலப்பை பிடித்து மாடுகள் உழுவதை ஓட்டிச் செல்பவனைவிட நாள் முழுதும் குனிந்து நிமிர்ந்து நாற்று நடுபவளுக்கு அதிக Stamina வேண்டும். தன்னைச் சூறையாட வருபவனை எதிர்க்கும் ஆற்றல் பெண்ணுக்குள் உறங்கச் செய்யப்பட்டுள்ளது. தன்னுடைய முழு வலிமையை உணர்ந்து பெண் எதிர்த்து நிற்க வேண்டும்.

முக்கியமான ஒன்றை இங்கு சொல்லியே ஆக வேண்டும். எய்ட்ஸ் பிரசாரம் இப்போது அறியாமையை முழு மூச்சுடன் போக்க முயல்கிறது. ஆனால், குழந்தைகளின் பாலியல் பலாத்காரங்களுக்கு அதுவும் ஒரு காரணமாக அமைகிறது. எய்ட்ஸ் கிருமிகள் பரவும் வழிகளில் குறித்தும் தடுப்பு முறைகள் குறித்தும் மக்களுக்கு அறிவுறுத்துகிறார்கள். அறியாமையிலேயே ஊறிப் போன மக்கள் - வயதுக்கு வந்த பெண்ணின் மூலம்தானே எயிட்ஸ் பரவும் என்ற முடிவில் அந்த நிலையடையாத சிறுமியரைக் குறி வைக்கிறார்கள். அரை குறையாய் விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்வோர் இதில் கிராம ஆசிரியர்களும் அடக்கம் - அந்தப் பிஞ்சுகளைச் சிதைத்து விடுகிறார்கள். இன்று குழந்தை விலை மாதர்கள் அதிகரித்து வருவதாக வரும் செய்திகள் மிகுந்த கவலையை அளிக்கின்றன.

பாலியல் வன்முறைகள் என்று பெண்கள் சீரழிக்கப்படுவது பெரிதாய் நிற்க, பெண்களே தரம் தாழ்ந்து, ஏன் பள்ளி, கல்லூரி மாணவியரே தாமாகவே கேவலமான, தவறான பாதையில் செல்வதையும் காண்கிறோம். இதை என்னவென்று சொல்வது.....

''பெரிதாகச் சாதிக்கும் குறிக்கோளின்றியே வளர்க்கப்பட்டு விடும் பெண்கள், உத்திரவாதமில்லாத பாதுகாப்பில்லாத தன்மையை உணர்கிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள், தீர்க்கமாகச் சிந்திக்காமல் எந்த ஓர் ஆணையாவது சார்ந்து விடுகிறார்கள் - வழி தெரியாமல் ஏமாந்தும் போகிறார்கள்.

இன்னொன்று, பெருகி வரும் நுகர்வோர் கலாச்சாரம். பெற்றோரால் இயலாதவற்றை, எட்டிப் பிடிக்க முடியாதவற்றை அடையும் எண்ணம் - மதிப்புக்குரிய சமாச்சாரமாக Status symbol ஆகத் தேவையில்லாதவற்றைக் கேட்கிறது. அந்த மோகத்தில் தரமிழந்து தாமாகவே குட்டையைத் தேடிக் கொள்கிறார்கள் சிலர். வானவெளி தாக்குதலில் பெருமிடம் வகிக்கும் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் இதை அதிகப்படுத்துவதுடன் பல இடங்களில் மூல காரணமாகின்றன. இன்று, பல இதழ்களும் எழுத்தையே விபச்சாரமாக்கவும் துணிகின்றன. இந்த நிலை தொடர்ந்தால் பெரும் ஆபத்து நேரும்.

இது போன்ற அவலங்களிலிருந்தும் பலாத்கார வன்முறைகளிலிருந்தும் பெண்ணைக் காக்க, மகளிர் இயக்கங்கள் போராட முன் வருதல் மிக அவசியம்'' என்கிறார் இவர்.

பேட்டி: **மு. சுப்புலட்சுமி**



தீர்ந்த பெருங்காய டப்பாவை
பருப்பு டப்பாவில்
போட்டு வைத்தால், சாம்பார்
பெருங்காயம்
போடாமலேயே
மணக்கும்.
— ஜெயா

குழந்தையின் இருதய அறுவை சிகிச்சைக்கு நிதி உதவி தேவை

எங்களது ஒரே மகன் பெயர் K. முகுந்த் பிரஸாத் என்கிற நான்கு (4) வயது குழந்தைக்கு இருதயத்தில் ஓட்டையும், நுரையீரல்களுக்கு இரத்தம் செல்லும் பாதைகளில் அடைப்புகள் இருப்பதாலும் உடனடியாக இருதய அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டியுள்ளது. வருகிற ஆகஸ்ட் '98ல் இருதய அறுவை சிகிச்சை (OPEN HEART SURGERY) சென்னையிலுள்ள மெட்ராஸ் மெடிகல் மிஷன் (Madras Medical Mission) மருத்துவமனையில் நடைபெற இருப்பதால் மேற்படி அறுவை சிகிச்சைக்கும், மருந்துகளுக்கும் சுமாராக ரூ. 2 லட்சம் பணம் தேவைப்படுகிறது. எங்களது குடும்ப சூழ்நிலையில் எங்களுக்கு வசதி இல்லாத காரணத்தினால் நல்ல உள்ளம் கொண்டவர்களின் உதவியை வேண்டிக் காத்திருக்கிறேன். தங்களால் முடிந்த உதவியை எங்களுக்குச் செய்து எங்கள் குழந்தையைக் காப்பாற்றித் தருமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

உதவிகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

K. ராஜேஸ்வரி,
20, திருவள்ளுவர் பேட்டைத் தெரு (முதல் மாடி),
ராஜா அண்ணாமலைபுரம், சென்னை — 600 028.

சொல்ல விரும்புகிறோம்

◆ ஒன்றும் தெரியாத பிஞ்சு குழந்தைகளை படிக்க சொல்லி டென்ஷன் ஆகும் அம்மாக்களுக்கு மிகச் சரியான பாடம்தான், 'இனி வீடு தோறும் சித்ரவதைக் கூடங்கள்' என்ற ஆசிரியரின் கட்டுரை. சரியான நேரத்தில் வெளியிட்டது மிகவும் பாராட்டுக்குரியது.

தனலட்சுமி வடிவேல், பாண்டிச்சேரி - 13

◆ டி.வியைக் காட்டி சோறூட்டுகிறார்கள் என்ற கலந்துரையாடல், டி.வியை நிறுத்துங்கள் என்ற கட்டுரை ஆகியன இரண்டும் இன்றைய சூழ்நிலையில் டி.வியினால் ஏற்படும் தொல்லைகளையும், இடர்பாடுகளையும், சங்கடங்களையும் மிகத் தெளிவாக படம் பிடித்துக் காட்டியது.

புஷ்பா பழனி, புதுச்சேரி - 13.

◆ மனிதாபிமானம் என்றால் எந்தக் கடையில் கிடைக்கிறது? வீசை என்ன விலை? என்று கேட்கக் கூடிய கேவலமான சூழ் நிலைக்கு மனிதாபிமானம் தள்ளப்பட்டு வரும் இன்றைய சூழ் நிலையில், 'மனிதாபி மானத்துக்குப் பட்டம் தேவையில்லை' என்ற தலைப்பில் வெளியாகியிருந்த ஷோபனா ரமேஷ் அவர்களின் பேட்டி, வித்தியாசமானது.

கலைச்செல்வி வளையாபதி, தோட்டக்குறிச்சி.

◆ மதுமதியின் முற்பகல் செய்யின்... சிறுகதை ஒரு மகளின் பாச உணர்வையும், பிறந்த வீட்டிற்கு மகளின் வருகையால் தந்தையின் சந்தோஷத்தையும் அழகாக வெளிப்படுத்தியது. ஆனால் இன்று நாட்டில் பல பெண்களின் வருகை தந்தையின் வயிற்றில் புளியைக் கரைக்கிறது. காரணம் வரதட்சணை.

சா. தேவகி சாமியா, சங்கர் நகர்.

◆ வேலைக்குப் போகும் அவசரத்தில் அடிக்கடி தீய்ந்து போகும் தோசைக் கல்லின் கறையைப் போக்க முடியாமல் திண்டாடிய நான், சிலிகான் கார்பைட் பேப்பரை உபயோகித்துத் தேய்த்ததில் நல்ல பலன் கிடைத்தது. மங்கையர் மலருக்கு என் நன்றி.

சுஜாதா சம்பத், திருச்சி.

◆ அக்னிக்கு தனி சந்நிதி என்ற தலைப்பில் வெளி வந்த கட்டுரை படித்தேன். ரொம்ப மகிழ்ச்சி. எனக்கும் அந்த ஊர்தான். வாழ்க்கைப்பட்ட பின் கும்பகோணம் வந்தேன். அவ்வூரிலேயே வளர்ந்து, அம்பாளையே வலம் வந்த நான், என் பெற்றோர்கள் தம்பியிடம் போய் (சென்னை) இருப்பதனால் நான் போக இயலாமலேயே போய் விட்டது. இந்த இதழில் சூளிகாம்பாளைப் பற்றிப் படித்ததும் பேரானந்தம் அடைந்தேன். கோவில் போக முடியவில்லையே, அம்பாளை கண்ணாரக் காண முடியவில்லையே என்ற ஆதங்கத்தில் இருந்த எனக்கு, அம்பாளை கண்ணாரக் கண்டது போன்ற ஆனந்தக் கண்ணீர் பெருக்கெடுத்தது.

பி. புவனேஸ்வரி பாலகிருஷ்ணன், கும்பகோணம்.

◆ 'மெதுவாக முதிர்ச்சி பெறும் ஆண்கள்' என்ற கட்டுரை சிறப்பாக உள்ளது. மனைவிமார்களும், கணவன்மார்களும் இந்தக் கட்டுரையைப் படித்தால் தங்களுக்குள் ஏற்படும் பிணக்குகளை சுமுகமாக தீர்த்துக் கொள்வார்கள் என்பது திண்ணம்.

ஜெயஸ்ரீ. ஆர்., மும்பை - 76.

குழந்தைகள் ஸ்பெஷலோ! என ஆச்சரியம்!

◆ ஜூலை மாத மலர் உண்மையிலேயே ஒரு பொக்கி ஷம். குழந்தைகளை வளர்க்கவும் அறிவுத்திறனை அதிகரிக்கவும் அடே யப்பா! எவ்வளவு தகவல்கள். ஒரு வேளை 'குழந்தைகள் ஸ்பெஷலோ' என ஆச்சர்யப்பட வைத்தது.

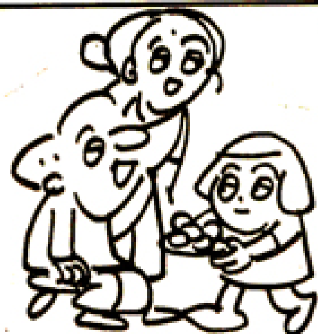
எஸ். சாந்தி, பாண்டி - 6.

◆ தாங்கள் இம்மாதம் எழுதியுள்ள தலையங்கம் முற்றிலும் உண்மை. தாங்கள் எழுதியிருப்பது போல் இன்று வாழ்க்கையில் முன்னேறியவர்கள் எல்லாம் முதல் ரேங்க் வாங்கியவர்களா? இப்படி பெற்றோர்கள் பயங்கர கெடுபிடி செய்வதால் சில மாணவர்கள் போதைப் பொருளுக்கோ அல்லது சமூக சீர்கேடு செயல்களுக்கோ ஆளாகி விடுகின்றனர். குழந்தைகள் மீது தங்கள் அதிகாரத்தைத் திணிப்பதை விட்டு அன்புடனும், பாசத்துடனும் பழகினால் குழந்தைகள் நிச்சயம் முன்னேறுவார்கள். அதைவிட்டு அடித்து மிரட்டுவதால் பெற்றோர் மீது வெறுப்பும் கோபமும் வளரும் என்பதனை உணர வேண்டும்.

நளினி, சென்னை - 20.



அட்டை வண்ணப்படம் : **ரவி சங்கர்**
அட்டையில் : **வினோதினி**



வெங்காய ரவை வடாம்

நான் மாலை நேர டிபனுக்காக, பச்சரிசியை மிஷினில் கொடுத்து பொடி ரவையாக உடைத்து வாங்கி சலித்து வைத்திருந்தேன். ஊரிலிருந்து வந்திருந்த என் தங்கை மாமியார் அந்த ரவையைப் பார்த்து விட்டு வெங்காய ரவை வடாம் செய்யலாமே என்றார்.

கால் படி ரவைக்கு, முக்கால் படி தண்ணீர் (1:3) என்ற விகிதத்தில், தண்ணீரை அடுப்பில் வைத்து, தேவையான உப்பு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு ஏற்கெனவே அரைத்து வைத்த கலவையை அத்துடன் சேர்த்துத் தண்ணீரை நன்கு கொதிக்க வைத்தார். தண்ணீர் கொதித்ததும் ரவையைப் போட்டுக் கிளறி நன்கு வெந்ததும் கீழே இறக்கி வைத்தார். அது நன்கு ஆறியதும் ஏற்கெனவே ரெடியாக பொடியாக நறுக்கிய கால் கிலோ வெங்காயத்தையும் சிறிது நறுக்கிய கருவேப்பிலையையும் அத்துடன் சேர்த்து பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாகக் கிள்ளி வெய்யிலில் காயவைத்தார்கள். நன்கு காய்ந்ததும் எண்ணெயில் பொரித்து சாப்பிட்டால் நன்றாக மொறுமொறுவென்று பக்கோடா போல் படு ருசியாக இருந்தது.

ஊரிலிருந்து வந்திருந்த மற்ற விருந்தாளிகளுக்கு இதை பொரித்துக் கொடுத்ததும் அவர்கள் இது என்ன புது மாதிரியாக பக்கோடா? நன்றாக இருக்கிறதே என்று பாராட்டினார்கள்.

– எம். சியாமளா

காலத்திற்கேற்றபடி நாமும் கொழுக்கட்டைகளில் சிறு மாற்றம் (மடியாகத்தான்) செய்யலாமே! ப(ழ)லவித கொழுக்கட்டை செய்து பிள்ளையாரையும், பிள்ளைகளையும் சந்தோஷிக்க செய்யலாமே!



பேரீச்சம் பழ முந்திரி கொழுக்கட்டை

கொட்டை நீக்கிப் பொடியாக நறுக்கிய பேரீச்சம் பழத் துண்டங்கள் (சிறியதாக்கவும்) - 1 கப்
(தேங்காயை விட விலை குறைவும் கூட சத்தும் அதிகம்)
முந்திரி துண்டங்கள் - 2 டீஸ்பூன்,
ஏலப் பொடி - சிறிது,
வெல்லம் (பொடியாக சீவியது) - 1 கப்,
நெய் - 1 டீஸ்பூன்.



வாணலியில் நெய் சூடாக்கி பொ. முந்திரி சேர்த்து சிவந்த பின்



ப(ழ)ல வித கொழுக்கட்டைகள்!

பேரீச்சம்பழத் துண்டுகள் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் பிரட்டி வெல்லத்தூள் சேர்த்து இளகி பூரணப்பதம் வந்தவுடன் இறக்கி ஏலப் பொடி தூவி கொழுக்கட்டை மாவினால் சொப்பு செய்து ஆவியில் வேகவிடவும்.



பைன் ஆப்பிள் கொழுக்கட்டை

பைன் ஆப்பிள் துருவல் - 1 கப்,
தேங்காய் - 1 டீஸ்பூன்,
நெய் சிறிது - 1 டீஸ்பூன்,
வெல்லம் - ½ (அ) ¾ கப்,

செய்முறை :

வாணலியில் நெய் சூடாக்கி பைன் ஆப்பிள் துருவல் சேர்த்து சற்று பிரட்டி கூடவே தே. துருவல், வெல்லம் சேர்த்து இளகி யவுடன் வாணலியை சிம்மில் வைத்து பூரணப்பதம் வந்தவுடன் இறக்கி கொழுக்கட்டை சொப்பு செய்து சாதா கொழுக்கட்டை போல் செய்யவும்.



டூட்டி புருட்டி கொழுக்கட்டை

ஒரே கலர் டூட்டி ப்ருட்டி (பல கலர் சேர்ந்தால் பூரணம் செய்த பின் கலர் குழம்பி விடும்) மிக்ஸி யில் ஒரு சுற்று போட்டு பொடி தாக்கியது - 1 கப்,
ஏலப்பொடி - சிறிது,
நெய் - சிறிது,
வெல்லம் - ½ கப்.

செய்முறை :

வாணலியில் நெய் சூடாக்கி டூட்டி புருட்டியை வதக்கவும். வெல்லம் சேர்த்து இளகி பூரணப் பதம் வந்தவுடன் ஏலத்தூள் சேர்த்து இறக்கி, சாதா கொழுக்கட்டைப் போல் செய்யவும்.

நமக்கு எது எது என்ன கொழுக்கட்டை எனத் தெரிய மேலே ஒரு டூட்டி புருட்டி (அ) பேரீச்சம் பழ துண்டு வைத்து ஆவியில் வேகவைக்கலாம்.

பி.கு : பழ வகை கொழுக்கட்டைகளுக்கு வெல்லம் குறைத்துப் போட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் பூரணம் துவண்டு விடும். சொப்பினுள் வைக்க இயலாமல் போய் விடும்.

கொழுக்கட்டை மேல் மாவு அரைக்கும் போது ஒரு ஆழாக்கிற்கு அரை டீஸ்பூன் குண்டு உளுந்து சேர்த்து அரைத்துச் செய்ய கொழுக்கட்டை விள்ளாமல் விரியாமல் மெத்தென்று உளுத்தம் பருப்பு வாசனையுடன் நன்றாக இருக்கும்.

கொழுக்கட்டைக்கு நீர் கொதிக்கும் போது சிலர் வாசனையாக இருக்க நெய் 2 டீஸ்பூன் சேர்த்து மாவு கிளறுவார்கள். இப்படிச் செய்தால் மாவு ஆறியவுடன் நெய் உறைந்து நம் கைக்கே வெந்த மாவு ஒட்டிக் கொள்ளும். எனவே கொதிக்கும் நீரில் 2 டீஸ்பூன் ந. எண்ணெய் சேர்த்துச் செய்வதே சிறந்தது. சொப்பும் ரொம்பவும் மெல்லீசாக வரும்.

உருட்டி செய்யும் ரவுண்ட் கொழுக்கட்டையின் (தேங்காய் குடுமி போன்ற பாகத்தை) மேற்புறத்தை சற்று நீட்டி துனி வாக்கிங் ஸ்டிக் நுனி போல் வளைத்துச் செய்ய கொழுக்கட்டை கத்தரிக்காய் போன்ற தோற்றம் தந்து குழந்தைகளை மகிழ்விக்கும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

நியூஸ் ஸால்ட்

டெல்லிக்குத் தனி மாநில அந்தஸ்து வழங்க மத்திய அரசு முடிவு செய்துள்ளது. தவிர உத்திரபிரதேச மாநிலம் இனி மூன்று புதிய மாநிலங்களாக உருவாகும் என்றும் தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவை உத்தராஞ்சல், வானாஞ்சல், சத்தீஸ்கார் என்ற பெயர்களில்.

எவரெஸ்ட் சிகரத்தில் முதலில் ஏறிய பெண்மணி பச்சேந்திரி பால். என்றாலும் அந்த சிகரத்தில் தனியாகவே ஏறிய முதல் பெண்மணி ஆலிசன். தனது பயண அனுபவங்களை டைரியில் எழுதிய அவர் காலமாகிவிட, அவரது கணவர் அவற்றைத் தொகுத்து புத்தகமாக வெளியிட இருக்கிறார். அதே சமயம் ஆலிசனின் அப்பாவும் இதே போன்ற ஒரு புத்தகத்தை வெளியிட உள்ளார். பிரச்னை இப்போது நீதிமன்றத்தில்.

நான்கு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை நடைபெறும் கால்பந்து உலகக் கோப்பையை இந்த முறை பிரான்ஸ் கைப்பற்றியிருக்கிறது. பலமுறை கோப்பையைப் பெற்ற பிரேஸிலுடன் இறுதிச் சுற்றில் மோதி, 3-0 என்ற கோல் கணக்கில் பிரான்ஸ் வென்றபோது வியப்பில் விழிகள் பிதுங்காதவர்கள் குறைவு. மூன்றாவது இடம் குரேஷியாவிற்கு.

திருமலை திருப்பதி தேவஸ்தானம் ஒரு முக்கிய அறிவிப்பை சமீபத்தில் செய்திருக்கிறது. திருமலையில் ஏற, புதிதாக கேபிள் கார் விடப்போகிறார்களாம். இதில் செல்லும்போது பக்தர்களால் ஏழு மலைகளையும் தரிசிக்க முடியும்.

பாகிஸ்தான் அணுகுண்டு சோதனை நடத்தியதைத் தொடர்ந்து அங்கு ஒரு பனிப்போர் வெடித்திருக்கிறது. அணு ஆயுதங்களின் தலைவர் என்று அங்கு கருதப்படும் அப்துல் காதிர் கானுக்கும், அந்த நாட்டு அணு சக்தி கமிஷன் தலைவர் சமர் முபாரக்குக்கும் இடையே தகராறு. இதைத் தொடர்ந்து ஐந்து அணு விஞ்ஞானிகள் பாகிஸ்தானிலிருந்து தப்பித்து பிரான்ஸ், ஜெர்மனி, பிரிட்டன் ஆகிய நாடுகளில் தஞ்சமடைந்திருக்கிறார்கள்.



• இப்போது கூட்டாளிகள்; பிறகு எதிரிகள்



• அணு ஆயுதத் தந்தை

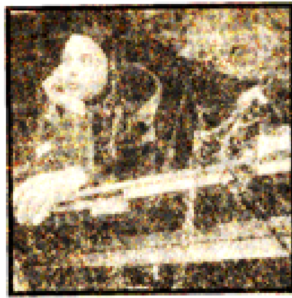
போபாலில் உள்ள ரயில்வே வேலை வாய்ப்பு நிறுவனத்தில் புகுந்த சாக்கடைத் தண்ணீர், அவர்களது சமீபத்திய விளம்பரத்தினை ஒட்டி வந்து குவிந்திருந்த நாலு லட்சம் விண்ணப்பங்களை அடித்துச் சென்றுவிட்டது. இத்துடன் சுமார் ஒரு கோடி ரூபாய் மதிப்புள்ள போஸ்டல் ஆர்டர்களும் வீணாயின.

லண்டனில் உள்ள மேடம் டுஸார்டின் மெழுகுச் சிலை மியூஸியம் மிகப் பிரபலம். சர்வதேச வி.ஐ.பிக்களின் உருவங்களை நிஜம் போலவே தோன்றும் மெழுகுச் சிற்பங்களாக வடிவமைத்திருப்பார்கள். இந்த நிலையத்தை நடத்தும் நிறுவனம் கடனில் சிக்கியிருப்பதால், விரைவில் இந்த மியூஸியம் வேறொருவருக்கு விற்கப்படவிருக்கிறது.



• கடைவிரித்தும் கொள்வாரில்லை

தமிழ்த் திரையுலகமே திரண்டு ஓர் ஊர்வலமாகச் சென்று முதல்வரிடம் பேச்சுவார்த்தை நடத்தியது. இதைத் தொடர்ந்து, திருட்டு வீடியோவை ஒழிக்க போலீஸில் தனிப்பிரிவு தொடங்கப்படும் என்றும், மூன்றாவது முறையாக வீடியோ சட்டத்தின் கீழ் தண்டனை பெறும் குற்றவாளிகள் குண்டர் தடுப்புச் சட்டத்தின் கீழ் கைதாவார்கள் என்றும், புதிய படங்



• மரத்தின் மேல் குடித்தனம்!

களுக்கான கேளிக்கை வரி 40 சதவிகிதத்திலிருந்து 30 சத விகிதமாகக் குறைக்கப்படும் என்றும் முதல்வர் அறிவித்துள்ளார்.

பிரெஞ்சு ஓப்பன் பந்தயத்தின் இரட்டையர் பிரிவில் வென்ற கோப்பையுடன் படத்தில் காட்சி தருகிறார்கள் மார்ட்டினா ஹிங்கிஸும் (இடது), ஜானா நோவோட்னாவும். ஆனால் சமீபத்தில் விம்பிள்டன் ஒற்றையர் பிரிவில் இருவரும் ஒருவரையொருவர் எதிர்த்து விளையாட, பலரும் வியப்படையும்படி அதில் வென்ற நோவோட்னா இறுதிச் சுற்றில் கோப்பையையும் தட்டிச் சென்று விட்டார்.

ஜப்பானின் பொருளாதாரம் சமீபத்தில் வெகுவாக சரிந்து விட்டது. 'கடை விரித்தும் கொள்வாரில்லை' நிலை. இதைத் தொடர்ந்து சமீபத்தில் அங்கு நடைபெற்ற தேர்தலில் ஆளுங் கட்சி (லிபரல் டெமாக்ரடிக் பார்ட்டி) படுதோல்வி யடைந்துள்ளது. பிரதமர் ஹஷி மோடோவுக்கு ராஜினாமா செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம்.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

ஆறுமாதமாக மரத்தின் மேல் குடித்தனம்

1000 வயதான ஒரு மரத்தை வெட்டுவதைத் தடுப்பதற்காக ஜூலியா என்ற 24 வயது பெண் கலிபோர்னியாவில் டிசம்பர் 10-ம் தேதியிலிருந்து அந்த மரத்தின் மேல் வாழ்ந்து வருகிறார். துணைக்கு ஒரு கன்டெலி வைத்திருக்கிறார். மொபைல் போனில் தன்னுடைய 'எர்த் ஃபர்ஸ்ட்' என்ற அமைப்பின் நண்பர்களுடன் பேசுகிறார். மழை நீரைக் குடித்தும் சில காய்கறிகள் உண்டும் உயிர் வாழ்கிறார். ஒரு பலத்த சூறாவளியின்போது தான் மரத்தை அணைத்துக் கொண்டு பேசியதாகவும், மரம் வளைந்து கொடுத்து, சூறாவளியிலிருந்து தன்னையும் ஜூலியாவையும் காப்பாற்றியதாகவும் கூறுகிறார்.



• ஜுடானே கையில் உலகக் கோப்பை

எலிசபத் ராணிக்கும் சறுக்கும்!

உலகக் கோப்பை கால்பந்து போட்டியில் இங்கிலாந்து அணி, அர்ஜெண்டினா அணியுடன் போட்டியிட்ட போது, ஒரு 'கோல்' இங்கிலாந்திற்கு சாதகமாக மாட்ச் 'ரெபரி' கொடுக்கவில்லை. இதற்கு ராணி 'The queen is not amused' என்று பத்திரிக்கையாளர்களிடம் கூறினாராம். அதற்கு உலகக் கோப்பை அமைப்பின் பிரதிநிதி, நான் ராணியின் விசுவாசமான பிரஜை. இருந்தாலும் ரெபரிக்கு தெரிந்த கால்பந்து விதிமுறைகள் ராணிக்குத் தெரிந்திருக்க நியாயமில்லை. ஒரு வேளை அவரின் மகன்களில் யாருக்காவது தெரிந்திருக்கக் கூடும் என்றாராம்.

முற்றும் புதிய தோற்றத்தில் ரயில்வே கால அட்டவணை

பார்ப்பதற்கு வண்ணமயமாகவும் ஏ-4 சைஸ் பேப்பரிலும் தென்னக ரெயில்வே நிர்வாகம் இந்தியாவில் முதல் முறையாக இந்த கால அட்டவணையை கொண்டு வர உள்ளது.

• ஒரே குடும்பம்!

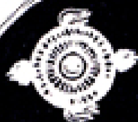


வாடிக்கையாளர்களை பயணிகள் எளிதாக புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வகையில் அமைந்திருப்பதாகவும் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. ஆவலுடன் ஆகஸ்ட் 15-ம் தேதி புத்தக வெளியீட்டு விழாவை எதிர்நோக்கவும்.

கம்பெனி நியூஸ் லெட்டர்? இல்லை இல்லை- குடும்ப நியூஸ் லெட்டர்!

பெரிய குடும்பங்களில், உலகில் பல மூலை முடுக்குகளில் வேலை நிமித்தம் சென்று விடும் இந்த நேரத்தில், ஒரு நவீன முறையில் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ள சிலர் செயல்படுகிறார்கள். ஐசக் அன்பலரின், 5 பிள்ளைகள், 21 பேரப்பிள்ளைகள், 30 கொள்ளு பேரப் பிள்ளைகள்- ஒருவருடன் ஒருவர் தொடர்பு கொள்ள, நிகழும் நிகழ்ச்சிகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள, 5 ஆண்டுகளுக்கு முன் துவங்கப்பட்டு, 16 பிரதிகள் இது வரை வெளிவந்துள்ளன. புகைப்படத்தைப் பாருங்கள். ஒரே குடும்பத்தைச் சார்ந்த இவர்களைப் பார்க்கும்போதே சந்தோஷமாக இல்லை?

- வசுமதி எஸ். குமார்





தமிழ்நாடு சுற்றுலா
வளர்ச்சிக் கழகத்தின்
புதிய ஆன்மீகச் சுற்றுலா.

தொண்டை நாட்டு திருப்பதிகள்

(காஞ்சி வைணவத் திருத்தலங்கள்)

வழிபடும் ஆலயங்கள்

அருள்மிகு சொன்னவண்ணம் செய்த பெருமாள், அருள்மிகு விளக்கொளி பெருமாள், அருள்மிகு அழகிய சிங்கப் பெருமாள், அருள்மிகு ஆதிகேசவப் பெருமாள், அருள்மிகு விஜயராகவப் பெருமாள், அருள்மிகு பாண்டவதூதர் பெருமாள், அருள்மிகு வரதராஜப் பெருமாள், அருள்மிகு ஆதிவராகப் பெருமாள், அருள்மிகு வைகுண்டநாதப் பெருமாள், அருள்மிகு பவளவண்ணப் பெருமாள், அருள்மிகு உலகளந்த பெருமாள், அருள்மிகு சந்திரசூடப் பெருமாள்.

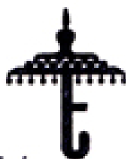
கட்டணம் **ரூ.130/-** (சென்னையிலிருந்து) சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் மட்டும்.

சென்னையிலிருந்து வழக்கமான ஆன்மீகச் சுற்றுலாக்கள்

		நபர் ஒருவருக்கான கட்டணம்
தேவியர் தரிசனம் (ஒரே நாளில் சென்னையைச் சுற்றியுள்ள 9 அம்மன் ஆலயங்களில் தரிசனம்)	-	ரூ. 120/-
திருமால் தரிசனம் (ஒரே நாளில் சென்னையைச் சுற்றியுள்ள 9 வைணவ ஆலயங்களில் தரிசனம்)	-	ரூ. 130/-
நவக்கிரக சுற்றுலா (ஒரு நாள் தங்கும் வசதியுடன்)	-	ரூ. 625/-
சோழநாட்டுத் திருப்பதிகள் (இரண்டு நாள் தங்கும் வசதியுடன்)	-	ரூ. 750/-

விற்பனை பிரிவு

**தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்,
4, ஈ.வெ.ரா. சாலை, பார்க் டவுன்,
சென்னை - 600 003.
தொலைபேசி எண் : 584356 / 560294 / 8547335 / 8547346.
பேக்ஸ் எண் : 044-561385**



தலைமை அலுவலகம்

**தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்,
25, டாக்டர் இராதாகிருஷ்ணன் சாலை,
சென்னை - 600 004.
தொலைபேசி எண் : 8547335/ 8547344/8547346.
பேக்ஸ் எண்: 044-8546620.**

DIPR.1015.DISPLAY.98

சோம்பேறித்தனம் சுகமாக இருந்தது. காலை எட்டு மணிக்குள் தீபாவுக்கு இரண்டு ஸ்லைஸ் ப்ரெட்டும், ஒரு தம்ளர் பாலும் அளித்து விட்டு, அவளைப் பள்ளிக்குத் தயார் செய்வதற்குள் குக்கர் விசிலடிக்கும். தீபா மதிய உணவுக்குப் பருப்புச் சோறோ, தயிர் சோறோதான் விரும்பினாள். எனவே சமையல் பிரச்னையே இல்லை. வீட்டு வேலைகளுக்கும் ஒரு வேலையாள் இருந்ததால், சீதா பெரும்பாலான நேரம் படுக்கையில் படுத்து அல்லது சுவரில் சாய்ந்து கழித்தாள். பொழுதைப் போக்க அம்பிகா தட்டையும், முறுக்கும் கொறித்தாள். பழக்கம் காரணமாகப் ப்ரதோஷம்,

14

கல்யாண வேலிகள்

நவமி என்று கபாலி கோவிலுக்குச் சென்றாள். சாம்பசிவன் இருக்கும் வரை நடந்து சென்றவள், இப்போது "யாரால நடக்க ஆவறது. காலெல்லாம் கொறக்களி இழுக்கறது" என்று சைக்கிள் ரிக்ஷா பேசி வைத்துக் கொண்டு சென்றாள்.

அப்படிக் கோவிலுக்குச் செல்லும் போது, சாவதானமாக அருகிலிருந்த புடவைக் கடையில் ஆயிரம் புடவைகளை ஆய்ந்து விட்டு அனாவசியமாக மூன்று புடவை மூவாயிரம் ரூபாய்க்கு எடுத்து வந்தாள். தீபாவுக்கு ஒரு ஷூவிற்குப் பதில் மூன்று ஷூ வாங்கினாள்.

வீட்டிற்கு வந்து வாங்கிய புடவைகளை சுற்றிப் பரத்தி வைத்து விட்டு, நடுவில் உட்கார்ந்த போது பெருமையாக இருந்தது. அதே சமயம் திடீரென பயமும் கவ்வியது. சாம்பசிவன் வீட்டில் அத்தனை சாமான்களும் வாங்கி வைத்து விட்டுக் கைச் செலவுக்கு என்று கொடுத்திருந்த ஐயாயிரம் ரூபாயில் ஐநூறு ரூபாய் கூட பாக்கி இல்லை. பாங்க் அக்கவுண்டில் பணமிருந்தது. அதில் எப்படிப் பணம் எடுப்பது என்று சாம்பசிவன் விளக்கியிருந்தார். அப்படியும் பாங்குக்குப் போவது, பணம் எடுப்பது போன்ற விஷயங்களில் தயக்கமிருந்தது.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகத் தவிக்க வைத்தது குற்ற உணர்வு. அம்மா வீட்டில் அவள் வாழ்வில் நினைத்தபடி செலவழிக்க முடிந்ததில்லை. அம்மாவும் தன் வாழ்க்கையை தன் பொருளாதாரத்திற்கேற்பவே அமைத்துக் கொள்

டிருந்தான். காப்பி, டீ கூடப் பழகாமல், மோர்க் கஞ்சியையே இருவேளை குடித்துக் கொண்டிருந்தாள். அகத்திக் கீரையும், முருங்கைக் கீரையும் ருசித்தாள். நூல் புடவைகளை மாற்றி, மாற்றித் துவைத்து உலர்த்தி உடுத்ததில், அத்யாவசியத் தேவைகள் பூர்த்தியானாலும், ஏழ்மை பயமுறுத்தவில்லை. இப்போது, சீதாவுக்கு வசதிமிக்க வாழ்வு பழகி விட்டது. வீட்டு வேலைகளுக்கு வேலைக்காரி பழகி விட்டது. கெட்டித் தயிரும், நெய்யும், பிரெட்டும், கார்ன்ப்ளேக்கும் அவசியமாகி விட்டது. சௌகர்யங்களுடன் வாழ்வது வேறு. அர்த்தமற்ற பொருள் சேகரிப்பு வேறு. சாம்பசிவன் தொழில் துவங்க மிகப் பெரிய பொருளாதாரச் சமாளிப்புகள் செய்ய வேண்டியிருந்ததைத் தெரிந்து கொண்டும், தான், கணக்கில்லாமல் செலவழிப்பது தவறோ என்று அடி மனத்தில் ஒரு உணர்வு எழுந்தது. சாம்பசிவன் திரும்பி வந்த பின் செலவுக்குக் கணக்குக் கேட்பாரோ, கோபிப்பாரோ என்று பயமாகவும் இருந்தது. இத்தனை நாள் அவர் அவளிடம் எந்தச் செலவுக்கும் கணக்குக் கேட்டதில்லை. அவள் கேட்ட பணத்தை அப்படியே எடுத்துத் தருவார். சில்லறைச் செலவுகளுக்கான பணம் பொது இடத்திலே இருவரும் உபயோகப்படுத்த வசதியாக வைக்கப்பட்டிருக்கும். திடுதிப்பென்று மூன்று உயர்ரகப் புடவை எதற்கு வாங்க வேண்டும்? இப்போது விசேஷமோ, பிறந்த நாளோ, திருமண நாளோ கூட இல்லை. ஏதோ ஒரு ரசனையில் சபலப்பட்டு ஒரு பொருளை வாங்கி வந்ததாகக் கூடச் சொல்ல முடியாது.

மனம் குழம்பும் போது இத்தகைய கம்பல்ஸிவ் ஷாபிங்கில் பெண்கள் ஈடுபடுவது உண்டு என்று

உஷா சுப்ரமணியன்

சீதாவுக்குத் தெரியாது. எனவே, "ஆமாம்.. எனக்குப் பிடித்த சாமானை நான் வாங்கிக் கொள்வதில் என்ன தவறு?" என்று தானே சமாதானம் செய்து கொண்டாள். "புடவை மட்டும் வாங்கி என்ன பயன். அதுக்கு மேட்சாக ப்ளவுஸ் எடுக்கணும். அதோடு எல்லா ரவிக்கையும் பட்டன் போட முடியாமல் பிடித்து விட்டது. புதிதாகப் பத்து ரவிக்கை வாங்கித் தைக்கணும்" என்று மனத்தில் இன்னும் ஒரு ஆயிரம் ரூபாய்க்குச் செலவுக் கணக்கு எழுதிக் கொண்டாள். ஒரு தட்டில் காரப் பக்கோடாவும், நெய் மைசூர் பாகும் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு டீ.வி. பார்த்தபடியே கொறிக்கலானாள்.

போன் அடித்தது. எழுந்து எடுக்க சோம்பலாக இருந்தது. ஐந்தாறு முறை அடித்த பிறகே மெல்ல எடுத்தாள்.

"ஹலோ... கேன் ஐ ஸ்பீக் டு மிஸஸ். சாம்பசிவன்?"

"யாருங்க பேசறது?"

"கால் ப்ரம் ஜெனித் சிரஞ்சஸ்... ஜி.எம். வாண்ட்ஸ் டு ஸ்பீக்..."

சீதா எழுந்து உட்கார்ந்தாள். ஓ.. பிரெஞ்ச் கம்பெனி மானேஜரம்மாவா...

"ஹலோ, மிஸஸ்... ஸாம் ஹௌஸ் ஆர் யூ?" மிஸஸ் தாமஸ் விசாரித்தாள்.

"நீங்க எப்படியிருக்கீங்க?"

மிஸஸ் தாமஸ் தமிழுக்கு மாறினார். "மேடம்... மிஸ்டர் சாம்பசிவனுக்கு அவசரமாக ஒரு மெஸேஜ் பாஸ் செய்யணும். அவர் அனுப்பச் சொல்லியிருந்த நெக்ஸ்ட் பாட்சில் டைமென்ஷனில் சில க்ளாரிபிகேஷன்ஸ் தேவை.

அவள் மேலே பேசப் பேச சீதாவுக்குக் குழப்பமாக இருந்தது. ஒன்றுமே புரியவு மில்லை. "மிஸஸ்... சாம்... கன்ஸைன்மென்ட் இந்த வீக் க்ளியர் செய்யவில்லை என்றால் நிறைய பிரச்னைகள் வரும். எனக்கு ஓரிரண்டு மணி நேரத்தில் பதில் சொல்லுகிறீர்களா?"

சீதாவுக்குக் கையும், காலும் உதறியது. 'கடவுளே... இந்தப் பெண் பேசுவதைப் பார்த்தால் ஏதோ தொழில்ரீதியான பிரச்னை என்று புரிகிறது. ஆனால் ஒரு விஷயமும் புரிபடவில்லை. சாம்பசிவன் இந்த வீட்டை அடமானம் வைத்துத்தான் வியாபாரத்துக்குக் கடன் பெற்றுப் பணம் முதலீடு செய்திருந்தார். வியாபாரத்தில் ஏதாவது நஷ்டம் என்றால் வீடு போய் விடும். அதன் பிறகு எங்கே வசிப்பது? வியாபாரமும் நஷ்டமாகி விட்டால் வாழ்க்கைக்கு எங்கிருந்து பணம் வரும்?

அம்மாவுக்கு சிதை வைத்து விட்டு, வரதராகவும் வீட்டுப் பத்திரத்தைக் காட்டிய போது எழுந்த உணர்வு நெஞ்சில் மறுபடியும் பந்தாகச் சுருண்டு தாக்கியது. 'மறுபடியும் நடுத்தெருவுக்குப் போக முடியாது. உன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்' என்று உள்ளுணர்வு கூற,



கொழுக்கட்டைக்கு நீர் கொதிக்கும் போது 2 டீஸ்பூன் காய்ச்சிய பால் விட கொழுக்கட்டை வெள்ளை வெளேர் என்று கொள்ளை கொள்ளும் மனதை.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.

அவசர அவசரமாக இதோ வீட்டுக்கு போன் போட்டான். பழக்கமின்மையால் இருமுறை தவரான எண்ணுக்குச் சென்றது.

கடைசி முறை நடுஇரவில் தூங்கிக் கொண்டிருந்தவர்களை உசுப்பி எழுப்பினான். "என்னம்மா, இந் நேரத்திலே?" லோகு பதற்றத்துடன் கேட்டார்.

"அத்தான், அவரு அதான் உங்க சாம் அங்க இருக்காருங்களா? ஏதோ சாமான் அனுப்பறதில பிரச்னையாம். எனக்கு எதுவும் புரியல்லை. இன்னும் ரெண்டு மணி நேரத்திலே பதில் வேணுமாம்."

"ஓ... அப்பிடியா... லாம்.. இப்ப அமெரிக்காவில டூர் செய்துட்டு இருக்கார். அவர் ரோமிங் நம்பர் இருக்கா?"

"அப்படின்னா?"

"ஈ மெயில் காண்டாக்ட் கொடுத்திருப்பாரே?"

"ஏதோ நிறைய பேப்பர்லே எழுதிக் கொடுத்திருக்காரு."

"அவர் கொடுத்திருக்கிற எல்லா நம்பருக்கும் ஒரு பாக்ஸ் அனுப்பு. கம்ப்யூட்டரை ஆன்லைனாக வைச்சுக்கோ. பதில் வரும்."

"அத்தான், எனக்கு அவ்வளவு வெவரம் தெரியாது."

"சரி, நானும் அவரை காண்டாக்ட் செய்ய முயற்சிக்கிறேன்."

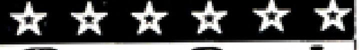
மறுபடியும் போன் அடித்தது. "மிஸஸ். சாம்... எங்க பேக்ஸ் கிடைச்சுதா? அதிலே எல்லா டிடெய்லும் கொடுத்திருக்கிறோம். நாங்க சாம் பதிலுக்குக் காத்திருக்கிறோம்" மறுபடியும் தாமஸ்.

சாம்பசிவன் கற்றுத் தந்திருந்தபடி பாக்ஸ் மேஸேஜை எடுத்தாகி விட்டது. அடுத்தபடி எப்படி சாம்பசிவனை தொடர்பு கொள்ளுவது? சே... ஏன் இப்படியெல்லாம் வாழ்வைக் கஷ்டமாக்குகிறார்? ஏதோ ஆபீஸுக்குப் போனோம் வந்தோம் என்று இல்லாமல் பிஸினஸ் என்ன பிஸினஸ்.. அதிலும் ஏதாவது கடை போட்டோம், கத்தரிக்காய் விற்றோம் என்றில்லாமல் அமெரிக்கா, கானடான்னு ஏன் கத்தணும்? சரி, பிஸினேஸ்தான் செய்தாக வேண்டும் என்றால் ஒரு ஆபீஸ், கவனிக்க நாலு ஆள் போடாமல் தானே எல்லாம் செய்து கொண்டு, இப்படி என்னையும் சித்ரவதை செய்து கொண்டு...

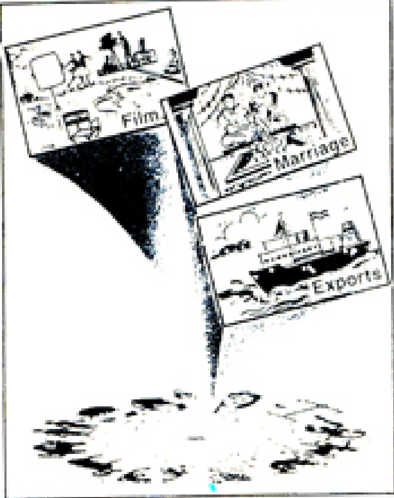
பேசாமல் இருந்து விடலாமா? அப்புறம் ஏதாவது பெரிய நஷ்டம் வந்து விட்டால்....

சாம்பசிவன் எழுதி வைத்திருந்த தாளில் ஒவ்வொரு நாளும் எங்கே தங்குவார் என்பது போன்ற விவரங்கள் இருந்தன. இன்றைய தேதிக்கு ஸெடார்ராபிட்ஸ் என்ற அமெரிக்க நகரத்தின் பெயர் மட்டுமே இருந்தது. சே.. அலுப்பாக இருந்தது.





ஸ்ரீ தேவி கருமாரி ஜோதிடம்



● திரைப்படத் துறையில் நான் வெற்றி பெறுவேனா? ● புது முகங்களை வைத்து திரைப்படம் எடுத்தால் வெற்றி பெறுமா? ● எனக்கு 29 வயதாகியும் இன்னும் திருமணமாகவில்லை ஏன்? ● திருமணமாகி பல வருடங்களாகியும் குழந்தைகள் இல்லை ஏன்? ● பணம் இல்லை, மன அமைதியும் இல்லை, எதை எடுத்தாலும் தோல்வியே ஏன்?

ஜோதிடம் ஒரு விஞ்ஞானம் என்று இன்றைய சூழ்நிலையில் பாரம்பரை வழியாக வந்து, மந்திரிகள், திரைப்பட நட்சத்திரங்கள் தொழிலதிபர்கள் மற்றும் பாதிப்பட்ட மக்களின் பல பிரச்சினைகளுக்கும் தனது ஆய்வியலான கணிப்புக்களால் தீர்வு கண்டுள்ளார்.

உங்கள் பிரச்சினைகளுக்கும் அணுகுங்கள்

அகில உலகப்புகழ் ராஷ்ட்ரிய கௌரவ்

Dr.பால ஜோசியர் சுவாமி MAFA



தபால் மூலம் மூன்று கேள்விகளுக்கு ரூ.250/- மட்டுமே

CALL:4361177,4361188

4, Murrays Gate Road, Alwarpet, Chennai - 600 018.

கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம்

அதிர்ஷ்டகல் அணிவதால் நலமே

ஜாதியா, மதமா, மொழியா, ஏழையா, பணக்காரரா, ஆணா, பெண்ணா எல்லா வகை மனிதர்களுக்கும் வாழ்க்கையே பிரச்சனை, குழப்பம், இன்னல்கள் இவைகளை கடந்து அன்பு நிறைந்த இன்பமும் வெற்றியும் அடைய கடவுள் கொடுத்த ஒரே தீர்வு ஜாதி கற்களை அணிவதால் மட்டுமே முடியும்.

நாங்கள் அன்புடனும் அருள் வாக்குடனும் எங்கள் முதல் தர ஜோதிட வல்லுனர்களை கொண்டு உங்கள் ஜாதகத்தின் அடிப்படையில் பிரச்சனைக்கு நல்ல தீர்வு காண்கிறோம்.

BY APPOINTMENT ONLY

நேரில் வரும் அன்பர்களுக்கு ஜாதகத்தின் அடிப்படையில், எந்த ராசி கற்கள் அணியலாம் என்பதற்கு ரூ. 101/- மற்றும் மூன்று கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்க ரூ. 51/-. வெளியூர் அன்பர்களுக்கு கூடுதலாக தபால் செலவு ரூ. 30/- மட்டும். வெளி நாட்டில் வசிக்கும் அன்பர்கள் US $ 10 (அ) ரூ. 400/- மட்டும். D.D./M.O. வை K.V. NARAYANA என்று எழுதி உங்கள் பிரச்சனைகளையும் ஜாதகத்தின் நகலையும் எடுத்து அனுப்பவும்.

- நல் முத்து ● நல் பவளம்
- துளசி ஆபரணங்கள்
- ஆண்டிக் ஆபரணங்கள்
- நவரத்னா மாலைகள்
- ரூபி ஜேட் எமரால்ட்டு மாலைகள்
- ஜப்பான் கல்கரல் முத்து
- ரோஜா பூ பவளம் & ஜேட் இலைகள் கொண்ட நேக்லஸ்
- *Emerald Ruby Sets*
- *Oxidised Jewellery*

BEST OFFER AVAILABLE

ரூ. 1000க்கு நகை வாங்குவோர்களுக்கு ஒரு ஜோடி முத்து வளையல் (அ) கம்மல் **இலவசமாக**

நவ நாகரிக மங்கையின் எண்ணங்களை பிரதிபலிக்கும் புதிய டிசைன்களே எங்கள் சிறப்பு.

NARAYANA PEARLS, GEMS & JEWELLS A/C

62, Pondy Bazaar, (Near Panagal Park), Opp. Maya's Plaza,

T. Nagar, Chennai - 600 017. Tel : 43 22 6 44, 436 31 93

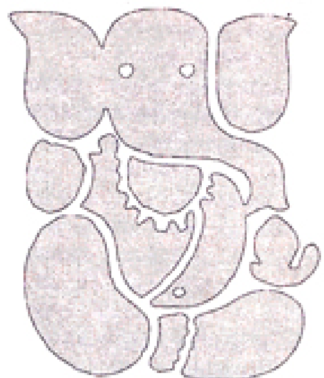
★ வைடூரியம் ★ அமெரிக்கன் டைமண்ட்ஸ் ★ மாணிக்கம்

★ பச்சை ★ முத்து ★ கனக புஷ்பராகம்

★ நீலம் ★ பவளம் ★ வைரம் ★ கோமேதகம்

விநாயகர் சதுர்த்தி கொழுக்கட்டை செய்ய பச்சரிசியை அரைமணி நேரம் ஊறவைத்து நன்றாக அரைத்து அதில் சிறிதளவு பால் விட்டு நீர்க்கக் கரைக்க வேண்டும். ஒரு கனமான சட்டியில் இரண்டு கரண்டி தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு அதில் கரைத்த மாவை விட்டு அடுப்பில் வைத்து பத்து நிமிஷம் நன்றாகக் கிளறணும். பிறகு அதை மூடி வைத்து கொஞ்ச நேரம் கழித்து நன்றாகப் பிசைந்து உருட்டி மேல் மூடி செப்பு செய்தால் ஜோராக வரும்.

– ஆர். ஜெயலெட்சுமி.



"ட்டுஸ்... ட்டுஸ்" என்ற மணி ஓசையுடன் தீபாவின் ரிக்ஷா நிற்க, அவள் குதித்தோடி வந்தாள். வழக்கமாக சாம்பசிவனோ, சீதாவோதான் அவளைப் பள்ளியிலிருந்து அழைத்து வருவார்கள். கடந்த ஒரு வாரமாக இந்த ரிக்ஷா ஏற்பாடு... "என்ன செய்யறது... கொஞ்சம் நடந்தாலே முழங்கால் வலி..." என்று தானே சமாதானம் செய்து கொண்டாள்.

மகளைப் பார்த்ததும் இயலாமையால் வந்த கோபம் வெளியாகிற்று. "உங்கப்பா என்கழுத்தை அறுக்கறதுன்னே கங்கணம் கட்டிட்டு இருக்கார். எங்கியோ அமெரிக்காவிலே உட்கார்ந்துட்டு, எங்கே இருக்கார்னு கூடப் புரியல்லை."

"எனக்குத் தெரியுமே. காலைல அப்பா ஈமெயில்லே ஹௌ ஆர் யூ டிபுக்குட்டின்னு கேட்டிருந்தாரே. அதில அவர் நம்பர் இருக்கே. நான் அவருக்கு பதில் 'கெட் மீ எ நைஸ் டால்னு' குடுத்தேனே."

"நீ அவருக்குப் பதில் அடிச்சியா?"

"ஆமா... அம்மா. உனக்கு வேணுமானா சொல்லு. நாம அப்பாவுக்கு மெஸேஜ் அனுப்பலாம். எனக்கு மொதல்ல க்ரீம் பிஸ்கட் தா..." பெரிய மனுஷி அடுத்த நிமிஷம் குழந்தையாக மாறினாள்.

"சீக்கிரம் சாப்பிட்டுட்டு வாடி கடங்காரி. அப்பாவை உடனே போன் பண்ணச் சொல்லு. உனக்கு ஐஸ்க்ரீம் வாங்கித் தர்றேன்."

தீபா டிபன் சாப்பிட்டு விட்டுக் கம்ப்யூட்டர் முன் அமர்ந்தாள். "இரும்மா, லைனே கிடைக்கல்லை" என்று சிணுங்கினாள். மழலை மொழியில் அப்பா, அம்மா கால்... பாஸ்ட் என்று அடித்தாள். 'குய்' என்ற சத்தத்துடன் மெஸேஜ் அடுத்த நிமிடம் அமெரிக்கா சென்றடைந்தது.

ஐந்தாவது நிமிஷம் சாம்பசிவன் போனில் அழைத்தார். சீதா படபடப்புடன், "அந்த தாமஸ் அம்மா என்னவோ சொல்றாங்க. இந்த வாரம் அனுப்பற சாமான்ல பிரச்னையாம்... ஒண்ணும் புரியல்லை."

"அதுக்கு நீ ஏன் இப்படி பயந்து அழுவறே. நான் அந்தம்மா கிட்ட பேசறேன். தேவலையே. எனக்கு அழகாய் மெஸேஜ் அனுப்பிட்டியே."

"நான் அனுப்பல்லை. தீபா அனுப்பினா."

"ஓ... என் பொண்ணு சாமர்த்தியமா" ஏதோ சொல்லத் துவங்கியவர்.. "ஸாரி, தீபா இவ்வளவு ஸ்மார்ட்டா என் நம்பரைக் கண்டு பிடிச்சுட்டாளே. வெரிகுட். நான் தாமஸுடன் பேசுகிறேன்" என்று வைத்தார்.

"அம்மா ஐஸ்க்ரீம். நிறைய நட்ஸ், சாக்லேட் எல்லாம் போட்டது. கிளம்பு, இப்பவே கிளம்பு" என்று அவள் கையைப் பிடித்து இழுத்தாள். சீதாவுக்குத் தன் மகளைப் பற்றி மிகவும் பெருமையாக இருந்தது. அதே சமயம் நெஞ்சில் ஒரு குறுகுறுப்பும் எழுந்தது. ஆறு வயதுப் 'பெண் இன்றைய உலகில் எவ்வளவு அறிவுடையவளாக இருக்கிறாள். அந்த வேகத்தில் என்னைப் போன்றவர்கள் எப்படி அடிபட்டுப் போகிறோம். இன்று தீபா மட்டும் ஈமெயில் அனுப்புபவர் குறி கம்ப்யூட்டரில் பதிவாகியிருக்கும் என்று அறிந்திருக்காவிட்டால், இந்நேரம் இன்னும் எவ்வளவு பேருக்கு இவள் போன் போட்டுக் கொண்டிருப்பாளோ... வியாபாரப் பிரச்னை தீராமல் நஷ்டமாகியிருக்கலாம். சீதா மனதுக்குள் ஒரு முடிவுக்கு வந்தாள். எப்படியாவது ஒரு கம்ப்யூட்டர் வகுப்புக்குச் சென்று அடிப்படை விஷயங்கள் கற்றாக வேண்டும். அதோடு ஓரளவு ஆங்கிலமும் எழுதப் படிக்கப் பேசக் கற்றாக வேண்டும்.

இரவு மறுபடியும் சாம்பசிவன் அவளைத் தொலைபேசியில் அழைத்தார். "தேங்க்யூ... சீதா.. தக்க சமயத்தில் விஷயத்தைத் தெரிவித்தாய்" என்று பலமுறை நன்றி கூறியதுடன் பிரச்னை எப்படித் தீர்க்கப்பட்டது என்றும்

விளக்கினார். அவர் பேசுவதைக் கேட்ட எவ ரும், அவருக்கு மனைவியுடன் மிகப் பெரிய பிணக்கு என்று நம்பக் கூட மாட்டார்கள். அவர் அவளுக்கு நன்றி கூறுவது சிதாவுக்கு ஒருவிதத்தில் வேடிக்கையாகக் கூட இருந்தது. புருசன், பெஞ்சாதிக்கு நடுவிலே தாங்க்யூ, சாரி போன்ற வார்த்தைகளை அவள் கேட்ட தில்லை. அவளைப் புரட்டிப் புரட்டி அடித்து ஓய்ந்து சோறு வைடீ என்று திமிருடன் சொல் லும் போது பலமுறை ஸாரி, ஏதோ ஒரு கோபத்தில் அடித்து விட்டேன் என்று ரமேஷ் மன்னிப்புக் கேட்பான் என்று பலமுறை அவள் எதிர்பார்த்திருக்கிறாள். ஆனால் ரமேஷ், "என்னை அடிக்க வச்சியா" என்று அவளையே மறுபடியும் குற்றவாளியாக்கு வான். அவள் செய்த எந்த நல்ல காரியத்துக் கும் வாய் திறந்து நன்றி கூறியதில்லை. எனவே சாம்பசிவன் அவள் செயலைப் பாராட்டி நன்றி கூறி, அவளைச் சமமான மனுஷியாக உடன் இருத்தித் தன் வியாபார விஷயத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டது நெஞ்சைத் தொட்டது.

"அம்மா, அப்பாகிட்ட நான் பேசறதுக் குள்ளே போனை வச்சிட்டியே" என்று தீபா சிணுங்கிய போது, அவளை நெஞ்சோடு அணைத்தாள். ரமேஷ் உயிருடன் இருந்திருந் தால் தீபா எப்படி வளர்ந்திருப்பாள் எனச் சிந்தித்தாள். கணவன், மனைவியரிடையே வெறுப்பும், கொடூரமும் வெளிப்படும் குடும் பங்களில் குழந்தைகள் பிடிவாதமும், வெறியுமாகத்தானே வளர்கிறார்கள். ரமேஷ் என்ற கொடூர மனம் படைத்தவனின் அடி, உதைகளிலிருந்து கட்டாயம் மகளும் தப்பி யிருக்க முடியாது.

மறுநாள் அருகிலிருந்த கம்ப்யூட்டர் வகுப் பில் விசாரிக்கச் சென்றாள். அங்கே பார்வதம் மாமி பெண் லலிதா கம்ப்யூட்டர் முன் அமர்ந்திருந்தாள்.

"என்ன சிதா, உனக்கும் கம்ப்யூட்டர் ஆசை வந்திடுச்சா?"

"ஆசை இல்லை லலிதா, அவசியம்."

"என்ன வீட்டுக்காரர் கட்டாயப்படுத்து கிறாரா?"

"கட்டாயப்படுத்தல்லை. ஆனாலும் உத வியா இருக்குமேன்னுதான். ஆனா, லலிதா நான் எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி.யில் படிச்ச இங்கிலீஷ் கம்ப்யூட்டர் கத்துக்கப் போதுமா? எனக்குப் பயமாயிருக்கு லலிதா."

"போதும்... போதும்... பெரிய பட்டமெல்லாம் தேவையில்லை."

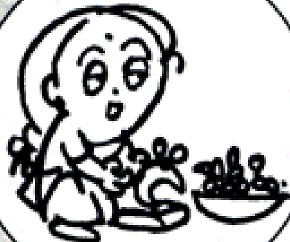
"ஆமா... நீ ஏன் இங்கே வந்து கத்துக்கறே. உங்களுக்கு ஆபீஸிலே சொல்லித்தர மாட் டாங்களா?"

"இப்பத்தான் கவர்ன்மெண்ட் ஆபீஸிலே எல்லாம் கம்ப்யூட்டர் மயமாக்கிட்டாங்களே... அபீஸுக்கு அது போதும். ஆனா, நான் ப்ரோக்ராமிங், ஸாப்ட்வேர் டெவலப்மெண்ட் படிக்கிறேன். கூடிய சீக்கிரம் வேலையை ரிஸைன் செய்துட்டு, வீட்டோட இருக்க லாம்னு முடிவு பண்ணிட்டேன்."

"ஏன் அப்படி?"

"மாமியாருக்கு வயசாறது. அதோட, இத்தனை வயசானப்புறம் குழந்தை பிறந் திருக்கு. அவளை நன்றாக அருகிலேயிருந்து வளர்க்கணும்னுதான். வேணுங்கற போது வீட் டிலே கம்ப்யூட்டர் வெச்சிண்டு ஏதாவது செய்யலாம்னு."

லலிதாவுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தது தெம்பாயிருந்தது. லலிதா வகுப்பு முடிந்தவு டன் இவளுடன் வீட்டுக்கு வந்தாள். ஞாயிற் றுக் கிழமை அவளுடனேயே திருவான்மியூர் சென்று மங்கையர்க்கரசியைப் பார்த்து விட்டு, அப்படியே பார்வதம் மாமியையும் சந்தித்து வர



பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை அடிக்கடி நம் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் சருமத்தில் பளபளப்பும் கண் பார்வையில் தெளிவும் உண்டாகும். ஆனால் அதைப் பொரியல் செய்தாலும் கடைந்தாலும் ஓர் வாசனை நம்மை விரும்பிச் சாப்பிட விடாமல் தடுக்கும். அதை நிவர்த்தி செய்ய கீரையை சமைக்கும் பொழுது அத்துடன் சிறிது ஊறவைத்த பயத்தம் பருப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ள வாடை தெரியாது.

- மணிபால்ராஜ்.

முடிவு செய்தார்கள். "அப்பாதான் குழந்தையாகி விட்டார். இது இனிமே மாறாது என்று தெரிந்த பிறகு, அம்மா என்னோட இருக்க விரும்பல்லை. பழையபடி திருவான்மியூருக்கே போயிட்டா. கஷ்டம், நஷ்டம் எல்லாவற்றையும் அம்மா ஏத்துக்கறவிதம் எனக்கு பிரமிப்பா இருக்கு" என்று லலிதா வாயாரப் புகழ்ந்தபோது, பழைய சிடுமூஞ்சி லலிதா என்னவானாள் என்று சீதாவுக்கு வியப்பாயிருந்தது. காலப்போக்கில் மனிதர்கள் எவ்வளவு விதங்களில் மாறுகிறார்கள்.

மாறுதல்களைப் பற்றி எண்ணும் போது அவளால் தன்னைப் பற்றிச் சிந்திக்காமலிருக்க முடியவில்லை. அதுவும் லலிதா, "சீதா, உன் பெயருக்கேத்தாப்பல உன் பொறுமையைக் கண்டு நான் பிரமிச்சிருக்கேன்" என்று சொன்னதை நினைத்துப் பார்க்கும்போது, அப்படியிருந்த நான் ஏன் இன்று சிடுசிடுப்பும், கோபமும், வெறுப்புமாக மாறி விட்டேன்? எவ்வளவுதான் தன் நடத்தைக்கும், செயல்களுக்கும் காரணங்களும், சமாதானங்களும் கற்பித்துக் கொண்டாலும் ஒவ்வொரு மனிதருக்குள்ளும் இருக்கும் ஆழமான உணர்வுகள் நியாய, அநியாயங்கள், நேர்மை, கயமையை உணர்ந்தவை. ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்கெனச் சில அளவுகோல்களை வைத்தே வாழ்கிறான். அளவுகோல்கள் மாறலாம், சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலைகள் மாறலாம். ஆனால் ஆறறிவு படைத்த மனிதனால் தன் பலங்களையும், பலவீனங்களையும் உணர முடியும்.

உடம்பு பெருப்பதற்குக் காரணம், தன் சோம்பேறித்தனமும், நொறுக்கு தீனியும் என்று மனதுக்குத் தெரியும். அப்படியும், "நான் என்ன செய்யறது, இப்படி மூட்டுக்கு மூட்டு வலிச்சா நடக்கவா முடியும், சதா பசி.. வாய்க்கு ருசியா ஏதாவது வேண்டியிருக்கே" என ஆயிரம் சமாதானம் செய்தாலும், தவறு அடிமனதுக்குப் புரியும்.

அடுத்தவர்களையும் சூழலையும் சுட்டிக் காட்டினாலும், கோபப்படுபவர்களுக்குத் தாங்கள் கோபிப்பது தெரியும். ஆனால், தன் செயல்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் பெரும்பாலோருக்கு இருப்பதில்லை. தன் செயல்களின் பொறுப்பைத் தான் ஏற்கும் போது தான் அதனைச் செம்மைப்படுத்திக் கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. மனக்குழப்பங்கள் இந்தப் பொறுப்புணர்வை மூடி மறைத்து விடுகின்றன. "நான் சந்தோஷமாக இல்லை" என்று ஒப்புக் கொள்பவன்தான் மகிழ்ச்சியாக வாழ முயற்சி செய்வான். என்னை எல்லோரும் கஷ்டப்படுத்துகிறார்கள்" என்று குறைகூறுபவன் அடுத்தவர்கள் மாறக் காத்திருப்பான். தான் தொடர்ந்து கஷ்டப்படுவான்.

கம்ப்யூட்டர் வகுப்பிற்கு பீஸ் மிகவும் அதிகமோ என்று தோன்றியது. சாம்பசிவன் போன் செய்த போது கேட்டிருக்கலாம், பொருளாதாரம் இப்போது இடம்கொடுக்குமா என்று. ஆனால் வறட்டுக் கௌரவம் தடுத்தது. வங்கியில் பணமெடுக்கும் போது மூன்று முறை தப்புத் தப்பாக செக் எழுதிக் கிழித்துப் போட்டாள். அவள் படபடப்பை உணர்ந்த அலுவலர் அன்புடன் அருகே அழைத்து உதவினான். அவளுடன் பேசும் போது இந்த ஏற்றுமதிக்குப் பணம் பெற சாம்பசிவன் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டிருக்கிறார் என்று புரிந்தது. "உங்க ஹஸ்பெண்ட்கிட்ட நான் கூடக் கேட்டேன், ஒவ்வொருத்தர் பாரின் போகத் துடியாத் துடிக்கிறாங்க. நீங்க என்னடான்னா இத்தனை வருடம் 'பாரின்'ல இருந்துட்டு வந்து இங்க இப்படி ஒவ்வொண்ணுக்கும் கஷ்டப்படறீங்களேன்னு. அவர் அதுக்கு சொல்கிறார் குடும்பம் இருக்கே. இனிமே என் மக மேல் படிப்புக்குப் போகும் போதுதான் நிரந்தர மேல்நாட்டு வாசம்னு" சீதா நிமிர்ந்து பார்த்தாள். தீபாவின் படிப்பைப் பற்றி இப்போதே இந்த அளவு திட்டமிட்டு வைத்திருக்கிறாரா...

நமக்கு ஒரு குழந்தை போதும் என்று தனக்கு வாரிசு வேண்டும் என்று எண்ணாத நல்ல மனிதர். சாம்பசிவன் மடியில் படுத்துக் கொண்டு கதற வேண்டும் போலிருந்தது. "சாரிங்க... மன்னிச்சுடுங்க. உங்களை எவ்வளவு நோக அடிச்சிட்டேன்" என்று.

ஆனால், அவள் மனத்தில் உணர்வுகள் மாறி, மாறி வந்தன. ஒரு வினாடி வருத்தம், அதே மறு வினாடி தன்னிரக்கமாக மாறியது.

முதல் நாள் கம்ப்யூட்டர் வகுப்புக்குச்



கேன்வாஸ் ஷூ பாலிஷ் டப்பாவை, பாலீஷ் தீர்ந்த பிறகு அதில் செம்மண் குழைத்து வைத்துக் கொண்டால், அதிலுள்ள பிரஷ்ஷால் வாசலில் கோலம் போடும் போது நன்றாக வருகிறது.

– பிரபா

சென்று திரும்பியவள், தனியே உட்கார்ந்து அழுதாள். இரண்டு மணி நேரம் தொடர்ந்து முதுகு நிமிர்ந்து நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருந்ததில் இடுப்பு வலித்தது. வெளிச்சமான ஸ்கிரீனைப் பார்த்ததில் கண் எரிந்தது. அன்று கற்றது ஒன்றுமே புரியவில்லை. எல்லாவற்றிற்கும் மேல் தனக்கு இது நிச்சயமாகப் புரியாது என்று கழிவிரக்கம் அழுகையாக வெளிப்பட்டது. அவமானமாக இருந்தது. அவளுடைய ஆசிரியையான இருபது வயது கூட நிரம்பாத பெண் "கவலைப்படாதீங்க ஆன்ட்டி. அடுத்த வாரம் நல்லா வந்துடும்" என்று எவ்வளவோ சமாதானம் செய்தும், வருத்தமாக இருந்தது.

ஆனால், ஒரு வாரத்தில் உண்மையிலேயே கொஞ்சம் புரியத் தொடங்கியது. வகுப்புக்கு வர வேண்டுமென்ற ஆவல் வந்தது. வீட்டில் தீபா உதவியுடன் கம்ப்யூட்டருடன் விளையாடும் ஆர்வம் தோன்றியது. அதோடு கம்ப்யூட்டர் வகுப்புக்கு வரும் போது அழகாக உடுத்தி வரத் துவங்கினாள். எல்லோரையும் பார்த்து, "ஹலோ, ஹலோ" என்று புன்னகை செய்தாள். "தேங்க்யூ நித்யா..." என்று ஆசிரியைக்கு நன்றி சொன்னாள். "ஐ டோல்ட் யூ..." என்று அவளும் சிநேகமாகச் சிரித்தாள்.

"எனக்கும் கம்ப்யூட்டர் பற்றித் தெரியுமே..." என்று ஊரெல்லாம் கேட்கும்படி உரக்கச் சத்தம் போட்டுச் சொல்ல வேண்டும் போலிருந்தது. அன்று இரவு சாம்பசிவனின் சகோதரிகளில் சற்றே நல்ல சுபாவமுடைய மலர்விழிக்குப் போன் செய்து அவள் நலம் விசாரித்தாள். முதலில், "எங்களை எல்லாம் கூட ஞாபகம் வச்சிக்கிட்டிருக்கீங்களாக்கும்" என்று நொடித்த மலர்விழி, அந்தக் குரலைக் கவனிக்காதவாறு அன்புடன் சீதா தொடர்ந்து பேசவும், சமாளித்துக் கொண்டு பதிலளித்தாள்.

கட்டாயம் மலர்விழி பாக்யாவிடம் தான் பேசியதைச் சொல்லுவாள். ஏறக்குறைய ஓராண்டுகளாக விட்டுப் போயிருந்த உறவைப் புதுப்பிக்க இதுவே ஆரம்பம் என்று சீதாவுக்குத் தோன்றியது. "ஒருத்தரும் கெட்டவங்க இல்லை சீதா, சமய சந்தர்ப்பம் தெரியாம வாயை விட்டுக் கண்டபடி பேசிடறது. அப்புறம் நான் தப்பு செஞ்சுட்டேன்னு ஒத்துக்க முடியாம வன்மத்தை வளர்த்திட்டுப் போறது. இதுதான் மனுஷங்க. கொஞ்சம் பதப்படட்டும். எல்லாம் சரியாகி விடும். உறவு என்கிறது ஒருத்தர் விஷயமில்லை. ரெண்டு பேருக்கு நடுவானது. நாம பொறுத்திருந்து துவங்கினால், தன்னால திரும்ப வந்திடும்" என்று சாம்பசிவன் சொல்லும்போதெல்லாம், சீதா கோபப்பட்டிருக்கிறாள். இப்போது தானே அந்தத் தவறை செய்து சாம்பசிவனைக் காயப்படுத்திய பிறகு உறவின் பரிமாணம் புரிந்தது. அடுத்த வாரம் பாக்யத்துடனும் பேச வேண்டும். அவள் முரட்டுத்தனமாகப் பேச்சை முறியடித்தாலும், அடுத்த முறை முயற்சிக்கலாம்.

நம் தவறுகளே பிறரைப் புரிந்து கொள்ள எவ்வளவு உதவுகிறது! மனம் சாம்பசிவனின் அடுத்த வார வரவை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்தது. திடீரென்று வீட்டில் எங்கும் வெறுமை தெரிந்தது. படுக்கையில் தனிமை வாட்டியது. தீபாவின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு அவருடன் நடக்க வேண்டும் போலிருந்தது. அவர் முடியைக் கோதி, "நீங்க சொன்னாப்பல நான் கம்ப்யூட்டர் கூடக் கத்துக்கிட்டேங்க..." என்று பெருமைப்பட ஆவலாயிருந்தது. அவர் திரும்ப வந்த பிறகு கார் ஓட்டக் கத்துக்கணும். ஆங்கிலம் பேசப் பழகணும். இன்னும் எத்தனை, எத்தனையோ....

தானாகவே போன் செய்து மிஸஸ். தாமஸிடம் அடுத்த கன்ஸைன்மென்ட் சென்று விட்டதா என்று விசாரித்தாள். அவள் பேசியது இப்போதும் புரியவில்லை என்றாலும், ஏதோ சாதித்த நிறைவு தோன்றியது. உடம்பு, மனது இரண்டிலுமே புதிய பலம் வந்தாற்போலிருந்தது.

சாம்பசிவன் வீட்டில் நுழைந்தவுடன் அவரைத் தனியே அழைத்துச் சென்று கன்னத்திலும், உதட்டிலுமாக நூறு முத்தமிட்டு, "மன்னிச்சுடுங்க, மன்னிச்சுடுங்க. என் உள்ளே இருந்த பிசாசு போயிடுச்சுங்க. என் பலம் புரிஞ்ச உடனேயே, சந்தேகம் போயிடுச்சுங்க..." என்று அழுது மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்தாள்.

நித்தியமல்லிக் கொடியிலிருந்து அரும்புகளைக் கொய்து, தொடுத்து, தீபா தலையில் பாலம் கட்டினாள். "போம்மா... வலிக்க வலிக்க மயிர் எடுக்கறே. உனக்கு அப்பா மாதிரி 'சாப்டா' பூ வைக்கவே தெரியல்லை..." என்று அவள் கையைத் தள்ளியபோது, "கோபப்படாதே வெல்லக்கட்டி. உங்கப்பா அடுத்த வாரமே வந்து விடுவார்..." என்று தலையில் முத்தமிட்டுத் தன் தலையிலும் சூடிக் கொண்டாள். கண்ணாடியில் பார்த்த போது முன் முடியில் உறுத்திய நரையைச் சாயம் தடவி மறைத்தாள்.

நான் அழகாகத்தானே இருக்கேன். கொஞ்சம் உடம்பு இளைத்தால் இன்னும் நன்றாக இருப்பேன். இனி தினம் உடற்பயிற்சி செய்வேன் என முடிவு செய்தாள். மனம் நிறைய எதிர்பார்த்தது. ஆவலாகக் காத்திருந்தது.

அன்று இரவு ஒன்பது மணிக்கு சீதாவிடமிருந்து போன் வந்தது.

(தொடரும்)

பார்வையை மறைக்கும் திரைகள்

உடம்பில் உள்ள உறுப்புகளில் மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்று நமது கண்கள். கண்ணில் ஒளி இல்லையென்றால் வாழ்விலும் ஒளி இல்லை என்பது அனைவரும் அறிந்ததே! இவ்வளவு அவசியமான உறுப்பை சரியாக இயங்க விடாமல் பார்வையைத் திரை போட்டு மறைக்கும் வளர்ச்சியே கண் புரை (காட்ராக்ட்). இந்த நவீன காலத்தின் வேகத்திற்கேற்ப, 'வாக்-இன்-இன்டர்வ்யூ' போல், காடராக்ட் ஆபரேஷன் செய்து கொண்டு சில மணி நேரங்களிலேயே வீடு திரும்பி விடுகின்றனர்! "இந்த நவீன சிகிச்சை எவ்வாறு செய்யப்படுகிறது? எப்போது செய்யலாம்?" போன்ற நமது சில சந்தேகங்களை தெளிவிக்க முன்வருகின்றனர், கண் மருத்துவர்களான டாக்டர். ராமமூர்த்தி மற்றும் டாக்டர். சித்ரா ராமமூர்த்தி.

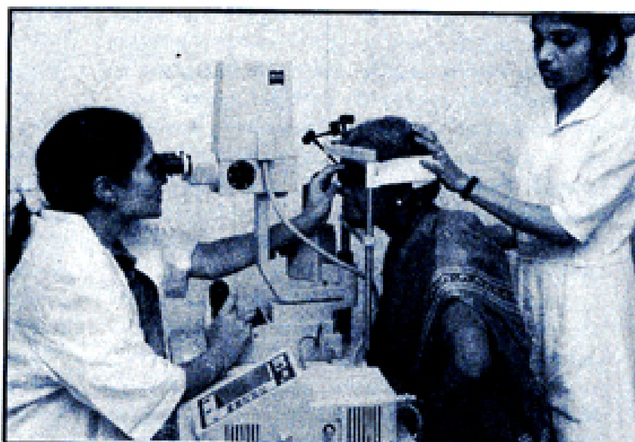
கோயம்புத்தூரிலும், திருப்பூர் திருமூர்த்தி நேத்ராலயாவிலும் கண் மருத்துவமனைகள் நடத்தி வரும் இவர்கள் கண் புரையை நவீன கருவிகள் கொண்டு எளிமையாக அறுவை சிகிச்சை செய்து குணமளிக்கின்றனர்.

கேள்வி : கண்புரை என்றால் என்ன?

டாக்டர் இராமமூர்த்தி : நம் கண்கள், நிழற்படம் பிடிக்கும் ஒரு காமிராவை போன்று செயல்படுகிறது. கண்களின் உள்ளே இருக்கும் 'லென்ஸ் காமிரா'வில் உள்ள லென்ஸை போல் இயங்குகிறது. அதன் மேல் விழும் ஒளிக்கதிர்களை கண்ணின் பின்பகுதியில் உள்ள விழித் திரையில் தெளிவாக விழச் செய்யும் போது பார்க்கும் பொருட்கள் நமக்குத் தெளிவாகத் தெரிகிறது. இந்த லென்ஸானது நாளடைவில் அதன் தெளிவுத் தன்மையை இழக்கும் போது, அந்நிலையை புரை என அழைக்கிறோம். இந்த புரை வளர்வதால் லென்ஸின் மேல் விழும் ஒளிக்கதிர்கள் விழித்திரையின் மேல் சரியாக விழுவதில்லை. ஆகையால் பார்வை மங்கலாகத் தொடங்குகிறது. புரை அதிகமாக அதிகமாக பார்வை மிகவும் மங்கலாகி விடுகிறது.

கேள்வி : வயதாகும் போது புரை ஏற்படும் என்றால் எந்த வயதிலிருந்து இந்நிலை ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பிருக்கிறது?

டாக்டர். இராமமூர்த்தி : பெரும்பாலும் கண் புரை வயோதிகத்தால்தான் ஏற்படுகிறது. இதனால் கண்ணின் உள்ளே உள்ள லென்ஸின் தெளிவான புரத நார்கள் கடினமாகி விடுகின்றன. இதனால் பார்வை மங்கி விடுகிறது. இந்த வகையான புரை நாற்பது முதல் ஐம்பது வயதிற்கு மேல் வருவதாகும். இதனால் நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டோர் இரண்டு வருடத்திற்கொருமுறை கண் பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. இதைத் தவிர பிறந்த குழந்தைகளில் சிலருக்குப் பிறப்பிலேயே கண்புரை ஏற்படக்கூடும். இந்நிலை அநேகமாக பரம்பரையாக ஏற்படக்கூடியதே. மேலும் சிலருக்குக் கண்ணில் பலத்த அடிபடுவதால் அல்லது வேறு கண் நோய்களாலும்



புரை ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புள்ளது.

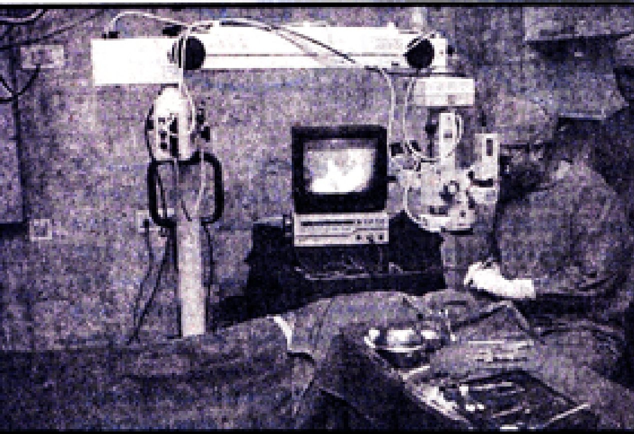
கேள்வி : கண்ணில் புரை ஏற்படத் தொடங்கியிருக்கிறது என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்ள முடியும்? இதற்கான அறிகுறிகள் என்ன?

டாக்டர். சித்ரா ராமமூர்த்தி : கண்களில் புரை ஏற்படத் தொடங்கும் போது பார்க்கப்படும் பொருட்கள் நன்றாகத் தெரிய அதனை கண்களின் அருகே எடுத்துச் செல்ல வேண்டி யிருக்கும். அதன் பிறகும் அதிகமான வெளிச்

சம் தேவைப்படும். ஒளிக்கதிர்கள் இரண்டாகவோ அல்லது மங்கலாகவோ தெரிவதால், கண்களில் கூச்சம் ஏற்படும். இரவு நேரங்களில் பார்வை மிகவும் குறைவாகத் தெரியும். எப்போதும் கண்களின் முன் ஒரு திரை விழுந்தது போன்ற ஒரு உணர்வு இருக்கும். அணிந்திருக்கும் கண்ணாடியின் பவர்களில் மாறுதல்கள் தோன்றலாம். மாற்றியதனால் பார்வை தெளிவாக இருக்காது. ஆரம்பக் காலத்தில் கண்ணாடி இல்லாமல் படிக்கும் போது நன்றாகத் தெரியலாம். புரை வளர வளர







பார்வை குறைந்து விடும். கண்ணில் உள்ள பாப்பா நிறம் மாறி கறுப்பிலிருந்து வெள்ளையாகவோ, மஞ்சள் நிறமாகவோ மாறி விடும். மிகவும் முற்றிய கண் புரையினால் கண்களில் வலி, சிகப்பாக நிறமாவது, கண்ணில் அதிக அழுத்தம் ஆகியவை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

கேள்வி : இவ்வாறு ஏற்படத் தொடங்கியுள்ள புரையை எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம்?

டாக்டர். சித்ரா ராமமூர்த்தி : கண்ணில் ஏற்பட்டுள்ள புரையை எந்த மருந்தை உட்கொள்வதாலும், சொட்டு மருந்து விடுவதாலும் குணப்படுத்த முடியாது. லேசர் கதிர்களைக் கொண்டும் கண் புரையை நீக்க முடியாது. கண் புரையை நீக்க அறுவை சிகிச்சை ஒன்றுதான் வழி. அதற்கு புரை முற்ற வேண்டும் என்ற அவசியமுமில்லை. கண்ணில் ஏற்பட்டுள்ள புரையை அறுவை சிகிச்சை செய்து நீக்கி பதிலுக்கு செயற்கை லென்ஸ் வைக்கப்படும். இந்த முறையில் மட்டுமே புரையைக் குணப்படுத்தலாம்.

கேள்வி : கண் புரை அறுவை சிகிச்சை எவ்வாறு செய்கிறீர்கள்?

டாக்டர். இராமமூர்த்தி : கண் புரை அறுவை சிகிச்சை முன்னாளில் சற்று கடினமான முறையில் செய்யப்பட்டு வந்தது. இந்நாளில் எளிமையான முறையில் இரண்டு முறைகளில் செய்யப்படுகிறது.

1. கண் மரத்து போவதற்காக கண்களைச் சுற்றி ஊசி போடப்படும். சில சொட்டு மருந்துகள் விடப்படும். அறுவை சிகிச்சையின் போது நோயாளி உணர்வுடன் இருப்பார்.

2. கண்களின் மேல் ஒரு சிறு துவாரம் செய்து, அதன் வழியாக கண் லென்ஸின் மேல் பாகம் மற்றும் புரை முழுவதும் எடுக்கப்படும். லென்ஸின் பின்புறம் உள்ள ஒரு சிறு பாகம் மட்டும் விடப்படும். அதன் மேல் செயற்கை லென்ஸாகிய இன்ட்ராக்குலர் லென்ஸ் (Intracular lens) பொருத்தப்படும்.

3. துவாரத்தை ஒன்றிரண்டு தையல் கொண்டு மூடி விடுவோம்.

இந்த முறை அறுவை சிகிச்சையில் பொருத்தப்படும் செயற்கை லென்ஸை சுத்தம் செய்யவோ மாற்றவோ தேவையில்லை. இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு படிப்பதற்கு மட்டும் கண்ணாடி தேவைப்படும்.

மற்றொரு மிக நவீன முறையில் கண் புரையை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சையை பேகோஎமல்சிபிக்கேஷன் (Phacoemulsification) என அழைக்கிறோம்.

1. இந்தச் சிகிச்சையிலும் கண் மரத்துப் போக ஊசி மற்றும் சொட்டு மருந்துகள் போடப்படுகின்றன.

2. கண்ணில் ஒரு நவீன கருவி கொண்டு சிறு துவாரம் போடப்பட்டு கருவி உள்ளே நுழைக்கப்படுகிறது. இந்தத் துவாரம் கருவியை நீக்கியதும் தானே மூடிக் கொண்டு விடும். தையல் போடத் தேவையில்லை.

3. லென்ஸின் மற்றுமொரு துவாரம் போடப்பட்டு பேகோப்ரோப் (Phacoprobe) என்ற கருவி செலுத்தப்படுகிறது. இந்தக் கருவியின் முனை டைடானியத்தினால் செய்யப்பட்டது. இந்த முனை ஒரு வினாடிக்கு நாற்பதாயிரம் முறை சுழலக்கூடியது.

மோட்டார் சைக்கிளின் சைலன்சர் சுட்டு விட்டால் ஏற்படும் புண் ஆற நீண்ட நாளாகும். சீக்கிரமே சிக்கல் ஏதுமில்லாமல் குணமாக்க தேன் உபயோகப்படுத்தலாம். சைலன்சர் சுட்ட இடத்தில் தேன் தடவி வந்தால், காயம் பெரிதாகாமல் உடனே குணமாகும். ஆனால் தேன் சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டியது மிக அவசியம்.

– பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்



4. பேகோப்ரோப் கருவி கொண்டு உள்ளே திரையாக மாறி விட்ட லென்ஸ் அதன் இடத்திலிருந்து பிரிக்கப்படுகிறது. பிறகு அதனை நான்கு பாகங்களாக பிரித்து, அனைத்து பாகங்களையும் உறிஞ்சி எடுத்து விடுகிறது.

5. இதன் பிறகு மடித்தவாக்கில் உள்ள லென்ஸ் (Foldable lens) இக்கருவி கொண்டு உள்ளே செலுத்தப்பட்டு அதன் இடத்தில் அழகாகப் பொருத்தப்படுகிறது.

இந்த முறை சிகிச்சையில தையல் ஏதும் கிடையாது. அதனால் காயம் விரைவில் ஆறி விடும். இந்த முறை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் வலி, உறுத்தல் ஆகியவை மிகவும் குறைவு. இந்த நவீன அறுவை சிகிச்சை முறை கண் புரை முற்றி விட்டால் அல்லது கடினமாகி விட்டால் செய்ய முடியாமல் போய் விடலாம். அதனால் அறுவை சிகிச்சையை புரை முற்றுவதற்கு முன்பே தகுந்த நிலையில் சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி : அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு என்னென்ன தற்காப்புகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்?

டாக்டர். இராமமூர்த்தி : சிகிச்சை முடிந்த அன்றே வீடு திரும்பலாம். அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட கண்ணை ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் மட்டுமே மூடி வைக்க வேண்டும். கடினமான வேலைகள் தவிர மற்ற வேலைகளை செய்ய சிறிது நாட்களிலேயே தொடங்கலாம். கண்ணில் உள்ள காயம் ஆறுவதற்காக பயன்படுத்தப்படும் சொட்டு மருந்தை ஒன்று முதல் ஒன்றரை மாதம் வரை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். உணவில் பத்தியம் எதுவும் தேவையில்லை. வழக்கம் போல் உணவு உட்கொள்ளலாம்.

கேள்வி : கண் புரை அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட பிறகு வளருமா?

டாக்டர் இராமமூர்த்தி : பொதுவாக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு புரை திரும்ப வளராது. ஆனால் மிகச் சிலருக்கு செயற்கை லென்ஸ் வைத்த பிறகு அதன் பின்புறம் நாளடைவில் கடினமாக ஆகிவிடும். அதனால் பார்வை மங்கலாகத் தெரியும். இதை ஒரு சிறிய யாக் லேசர் சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தலாம்.

கேள்வி : நவீன முறையில் காட்ராக்ட் அறுவை சிகிச்சை செய்ய என்னென்ன கருவிகள் உள்ளன?

டாக்டர். இராமமூர்த்தி : கண் புரையை சரியான வேளையில் கண்டுபிடிப்பதற்கும் அதற்கு சிகிச்சை அளிக்கவும் எங்கள் கோவை மருத்துவமனையான 'தி ஐ பவுண்டேஷன்' (472020, 472121)ல் உள்ள கருவிகள் –

1. சிலிட் லாம்ப் பையோ மைக்ரோஸ்கோப், டோனோமீட்டர் மற்றும் இன்டைரக்ட் ஆப்தால்மோஸ்கோப்.

2. ஜெய்ஸ் (Zeiss) ஆப்ரேட்டிங் மைக்ரோஸ்கோப்.

3. நவீன கண் புரை அறுவை சிகிச்சைக்கான கருவிகள் ஆப்டிகான் 2000 மற்றும் 3எம் பேகோஎமல்ஸிபிகேஷன்.

4. ஜெய்ஸ் 'யாக்' லேசர் கருவி.

5. கண்களின் உள் வைக்கும் செயற்கை லென்ஸின் பவரை கண்டுபிடிக்கும் கருவி. ஜெட்மெட் அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான்.

கண் புரைக்கான அறுவை சிகிச்சை மிகவும் எளிய பாதுகாப்பான சிகிச்சை முறையே. இதன் மூலம் மங்கலாக உள்ள வாழ்க்கை பிரகாசிக்க வாய்ப்புள்ளது. இதனைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு பார்வையை மறைக்கும் திரையை விலக்கிக் கொள்ளுங்களேன்!

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

'தச்சுப் பட்டறையும் எங்களுக்கே!'

'என்ன கோர்ஸ், எங்கு படிக்கலாம்' பகுதிக்கு வந்த ஒரு சுவையான தகவல் -

"என்ன படிச்சிருக்கீங்க?"
"எத்தனை வருட அனுபவம்?"
"சிபாரிசு ஏதாவது இருக்குதா?"
- இந்த மூன்று கேள்விகளுக்கும் பொருத்தமான பதிலைச் சொல்லி இந்தியாவில் எத்தனை பெண்களால் வேலைக்குச் சேர முடியும்? படிக்காத பெண்களும், சிபாரிசு செய்ய ஆள் இல்லாத பெண்களும் சமுதாயத்தில் அந்தஸ்துடன் நல்ல வருமானத்துடன் வாழவே முடியாதா?

முடியும் என்பதை நிரூபித்துக் காட்டத்தான் 'உட்வேர்ல்ட்' அமைப்பைத் தொடங்கினேன் என்கிறார் ராதிகா புருஷோத்தமன்.

இவரது இந்த முயற்சி தெற்காசியாவிலேயே புதிய சாதனையை நிகழ்த்தி விட்டது. அதாவது தெற்காசியாவிலேயே பெண்களால் நடத்தப்படும் முதல் தச்சுப் பட்டறையை துணிச்சலாக இவர் தொடங்கினார்.

பத்துப் பாத்திரம் தேய்க்கத்தான் லாயக்கு என நினைத்துக் கொண்டிருந்த அதிகம் கல்வி பெறாத இளம்பெண்களை அழைத்தார். ஒரு உயர்நிலையிலுள்ள பெண் இப்படித் தங்களைத் தேடி வந்து அழைக்கிறாரே என்று நினைத்த பாமரப் பெண்கள் திரண்டனர். அவர்களுக்கு முதலில் எழுதப் படிக்க, அளவைகளைக் கையாள கற்றுக் கொடுத்தார். பின்பு சிறந்த ஆண் தச்சர்களை வைத்து அவர்களுக்கு முறையாக பயிற்சி கொடுத்தார்.

வாளை எப்படி கையாளுவார்கள், உளியை கால் கைகளில் போட்டு விடக் கூடாதே, சுத்தியலை சரியாக அடிப்பார்களா என்று ராதிகாவின் கணவர் புருஷோத்தமன் கவலைப்பட அப்படி அசம்பாவிதம் எதுவுமே நடக்கவில்லை. பெண்கள் அனைவரும் சிறப்பாகவே தச்சு வேலையில் கை தேர்ந்து விட்டார்கள். அவர்களுக்கு பயிற்சிக் காலத்தில் உதவிப் பணமும், உடைகளும் வழங்கி, கூடுதலாக அவர்களுக்கு ராதிகா ஊக்கம் கொடுக்க, அந்த அசாத்திய சாதனை உருவாகி விட்டது. பெண் தச்சர்கள் தோன்றி விட்டார்கள்.

இந்தச் செய்தி அப்போதைய பிரதமர் ஐ.கே. குஜ்ராலின் மனைவி ஷீலா குஜ்ராலுக்கு தெரிவிக்கப்பட்டது. உடனே அவர் மகிழ்ந்து, தெற்காசிய சாதனை படைத்த ராதிகா புருஷோத்தமனைப் பாராட்டினார். "டியர் ராதிகா எப்போது டெல்லி வந்தாலும் என்னை சந்தியுங்கள். முன்னதாக ஒரு போன் மட்டும் செய் யுங்கள். என் கணவரையும் உங்களைப் பாராட்டச் சொல்கிறேன்" என்று ஷீலா குஜ்ரால் கடிதம் எழுத அவ்வளவுதான் ராதிகாவுக்கு உற்சாகம் தாங்கவில்லை.

மேலும் பல பெண்களை பயிற்சிக்கு சேர்த்தார். உதவிப் பணமும் உயர்ந்தது.

இப்படி தச்சு வேலைப்

• புருஷோத்தமன்

• ராதிகா

பயிற்சியில் சேரும் பெண்களுக்கு எதிர் காலம் எப்படி இருக்கிறது. அவர்கள் எந்த மாதிரியான மரச் சாமான்களை தயாரிக்கிறார்கள். அதில் இருக்கும் புதுமை என்ன?

சென்னை திருவான்மியூரில் இருந்து 12 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் இருக்கும் தங்க கடற்கரை அருகிலுள்ள பனையூரில் இயங்கி வருகிறது. இவர்களை 4928764 எனும் தொலைபேசியிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

கட்டில், சோபா செட், டிரஸ்ஸிங் டேபிள், நாற்காலிகள் என்று ஆளாளுக்கு பெண்கள் தயாரித்துக் கொண்டிருக்க, அவர்களை மேற்பார்வை நடத்திக் கொண்டிருந்தார் ராதிகா.

அவர் சொல்கிறார்.

"தச்சு வேலையில் தேர்ச்சி பெற்ற பெண்கள் எல்லாவிதமான பர்னிச்சர்களும் செய்கிறார்கள். பெண்களாக இருப்பதாலோ என்னவோ செய்கிற வேலையை கவனமாக, நுட்பமாக கடமை உணர்வோடு செய்கிறார்கள்.

பெண்களின் இந்தத் தயாரிப்புகளுக்கு சமுதாயத்தில் எவ்வளவு அங்கீகாரம் இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள கட்டில், சோபா, நாற்காலிகளை கண்காட்சிக்கு வைத்தோம். தச்சு வேலை செய்த பெண்களை அழைத்து வந்து அவர்களையே கண்காட்சி நடத்தச் சொன்னோம். மக்களின் ஆதரவு நிறைய கிடைத்தது. அதைப் பார்த்து தச்சு வேலை செய்த பெண்களுக்கு அதிக உற்சாகம் ஏற்பட்டது. அந்த உற்சாகத்தை நிலைநாட்ட அடிக்கடி அவர்களையே கண்காட்சி நடத்தச் சொல்லி பொருட்களை விற்பனை செய்து வருகிறோம்" என்கிறார் இவர்.

தச்சு வேலை செய்யும் பெண்களுக்கு எதிர்காலம் எப்படி இருக்கிறது?

"பிரகாசமாக இருக்கிறது. எங்களிடம் தச்சு வேலை கற்ற பெண்கள் தனியாக அவர்கள் வீடுகளிலே சோபா, கட்டில் செய்து விற்கிறார்கள். சிலர் வேறு வீடுகளுக்கும் சென்று தச்சு வேலை செய்து வருகிறார்கள்."

பெண்கள் ஆர்வமாக வந்து தச்சு பயிற்சியில் சேருகிறார்களா?

"தாழ்த்தப்பட்ட சமுதாய பெண்களுக்குத்தான் முன்னுரிமை தருகிறோம். இப்போதெல்லாம் நிறைய படித்த பெண்கள் கூட தச்சு வேலை பயிற்சிக்கு விரும்பி வந்து சேருகிறார்கள். அவர்களுக்கு இந்தத் தொழிலில் நல்ல எதிர்காலம் இருக்கிறது."

இவர்கள் பொருட்களை தயாரிப்பதில் கூட புதுமை இருக்கிறது.

மத்தியதரக் குடும்பத்தினர், சிறு வீடுகளிலும், அடுக்கு மாடி கட்டிடங்களிலும் வசிப்பவர்களுக்கு உதவியாக இடத்தை அடைக்காத மரச் சமான்களை தயாரிக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு பொருளும் ஏதோ 'மாஜிக்' போல பல உருவம் எடுக்கக்கூடியது. ஒரு பீரோவை, பீரோவாக மட்டுமின்றி பலவாறு உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம். பீரோவை கொஞ்சம் மாற்றினால் அது நாற்காலியாக மாறும். மேலே கொஞ்சம் இழுத்தால் டைனிங் டேபிளும் ரெடி. சைடில் அலமாரியும் தயார். போர்-இன்-ஒன்!

அதைப் போலவே ஆறடிக்கு மூன்றடி உள்ள கட்டில். இரவு நேரங்களில் அதையே 6x6 அடி கட்டிலாக விரித்து இரண்டு பேர் படுக்கலாம். இப்படி நிறைய ஐடியாக்கள் வைத்திருக்கிறார்கள்.

இந்த மாதிரியான புதுமையான முறையில் பொருட்களை தயாரிக்க ராதிகாவின் கணவர் புருஷோத்தமன் டிசைன் செய்து கொடுக்கிறார்.

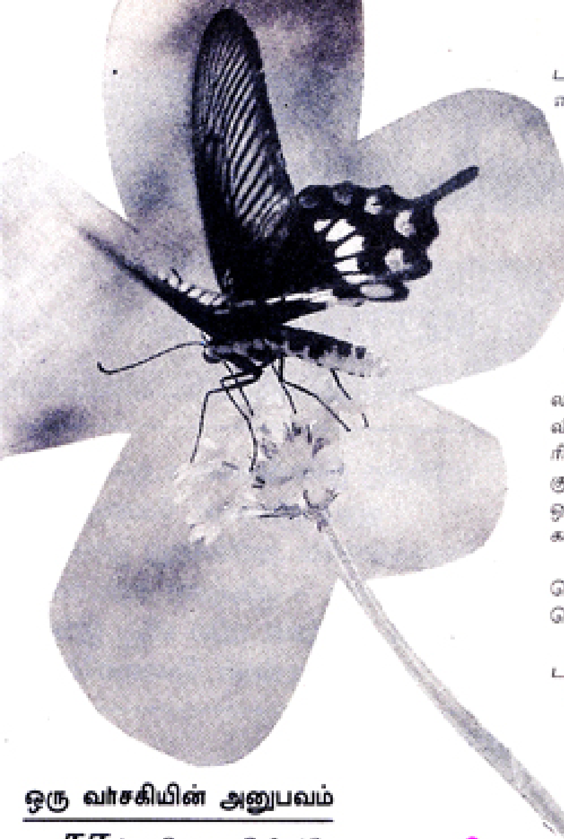
"இன்றைக்கு தெற்காசியாவிலேயே இப்படி ஒரு சாதனையை நான் படைக்க காரணமாக இருந்து என்னை ஊக்கப்படுத்தியவர் என் கணவர் புருஷோத்தமன்தான். அதோடு பயிற்சி பெற்று நுட்பமாக பொருட்களை தயாரிக்கும் பெண் தச்சர்களுக்கும் அந்த பர்னிச்சர் பொருட்களை வாங்கும் பொது மக்களுக்கும் என் வெற்றியில் பங்கு உண்டு" என்று அடக்கமாகக் கூறுகிறார், ராதிகா. இவருடைய சாதனையைப் பாராட்டி அமெரிக்கன் வெஸ்ட் யூனிவர்சிட்டி டாக்டர் பட்டம் வழங்கியுள்ளது.

— பாலசுப்பிரமணியன்.



மழை நாளில், சாம்பார் பொடி அரைக்கும்போது, ஒரு ஸ்பூன் உப்புப் போட்டு அரைத்தால், பூசணம் வராது.

- ஆர். பார்வதி



பட்டாம்பூச்சியாய்ப் பறப்போம்!

ஒரு வாசகியின் அனுபவம்

நான் சிறு வயதிலிருந்தே படிப்பு, பேச்சு, கவிதை, தனி நடிப்பு என அனைத்திலும் முதல் மாணவியாய் விளங்கியவள். படிப்பு முடிந்து நல்ல கம்பெனியில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தேன். ஆனால் திருமணம் ஆன பின் வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமில்லை. குழந்தைகளை வளர்ப்பதே தலையாய கடமை என்று நினைத்தேன். காப்பகங்களில் விட்டுப் போனால் ஒரு குற்ற உணர்வில் தவிக்க நேரிடும் என்ற பயம் எனக்கு. எனவே என் முழு நேரத்தையும் குழந்தைகளுக்காகவே செலவிட்டேன்.

"உன் படிப்பு என்ன...! அறிவு என்ன...! இப்படி அதை வீணாக்குகிறாயே" என யார் கேட்டாலும் ஒரு புன்னகையுடன் நகர்ந்து விடுவேன். அவ்வப்போது எனக்கே இந்த எண்ணம் தலைதூக்கியது. எனவே அஞ்சல் வழிக் கல்வியில் சேர்ந்து மேலும் படிக்க ஆரம்பித்தேன். குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு சிரமப்பட்டுத்தான் படித்தேன்; ஆனால் அந்தப் படிப்பு எனக்கு மிகுந்த தன்னம்பிக்கையை ஊட்டியது. இதற்கிடையில் தையலும் கற்றுக் கொண்டேன்.

ஆயிற்று... வருடங்கள் ஓடின. குழந்தைகளுக்கு 2 வயதும் 6 வயதுமாய் ஆனபின் எனக்குக் கொஞ்சம் நேரம் கிடைத்தது. அதை ஏன் பயனுள்ள முறையில் செலவழிக்கக் கூடாது என யோசித்தேன்.

ஒரு நண்பர் மூலமாய் புடவை மொத்த வியாபாரம் செய்ய வாய்ப்புக் கிடைத்தது. செய்யலாமா வேண்டாமா என ஒரே குழப்பம். நல்ல வேலையில் இருக்கும் என் கணவர் முதலில் ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. உறவினர் அனைவரும் "இதென்ன குடும்பத்தில் இல்லாத பழக்கம்? நீ புடவை விற்றுத்தானா சாப்பிட வேண்டும்?" எனக் கண்டித்தனர்.

திருடுவது, பொய் சொல்வதுதான் தவறு; மற்றபடி உழைத்துச் சம்பாதிக்கும் எந்தத் தொழிலும் கேவலமில்லை என்பதில் நான் உறுதியாய் நின்றேன். என் கணவரின் சம்மதத்துடன் சிறிய அளவு முதலீட்டில் வீட்டிலேயே புடவை வியாபாரம் செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

நிறைய லாபத்திற்கு ஆசைப்படவில்லை. கொஞ்ச லாபம் என்பதால் வியாபாரம் அதிகமாயிற்று. நாளடைவில் ஜாக்கெட் துணி, ரெடி மேட்ஸ், சரிகார் மெட்டீரியல் என வியாபார எல்லை விரிவடைந்தது. என் குழந்தைகள் படிக்கும் பள்ளியின் ஆண்டு விழாவிற்கு ஒரே மாதிரி ஆடைகள் தருவித்துக் கொடுத்தேன் - கடைகளில் விற்பதை விடக் குறைவான விலைக்கு.

அதன் பலன் மூன்று மாதங்களுக்குப் பின் இப்போது தெரிந்தது. பள்ளியில் அழைத்து சீருடை தைக்கும் பொறுப்பை அளித்தனர். எனக்கு இனிய அதிர்ச்சி!

பொறுப்புக்களின் சுமையும் அலைச்சலும் கூடிவிட்டாலும் நான் இப்பொழுது மிகுந்த தன்னம்பிக்கையுடன் இருப்பதாய் உணர்கிறேன்.

சகோதரிகளுக்கு ஒன்று சொல்ல விரும்புகிறேன் - நன்கு படித்து விட்டால் அலுவலக வேலைதான் வேண்டும் என நினைக்காதீர் கள். இல்லையெனில் "என் திறமை வீணாகிறதே!" என்ற புலம்பலுடன் வீட்டில் அடைந்து கிடக்காதீர்கள்.

நடுத்தரவர்க்கத்தின் அசட்டு கௌரவம் என்ற கோட்டைத் தாண்டி எட்டிப் பார்த்தீர்களானால் நேர்மையாய் உழைத்துச் சம்பாதிக்க இவ்வுலகில் எத்தனையோ வழிகள் இருப்பது புலப்படும்.

வரும் வருமானம் ஆரம்பத்தில் குறைவாகத் தோன்றலாம்; ஆனால் நம் நேர்மையும் நியாய விலையும் பரவப் பரவ வியாபாரம் விரிவடையும்.

அக்கம்பக்க அனாவசியப் பேச்சு, உறவினருடனான மனத்தாங்கல் என எதையுமே எண்ணிப் பார்க்க நேரமின்றிப் போய்விடும். முதலில் மேலுக்கு அணிய ஆரம்பித்த புன்னகையே பின் நிரந்தரமாகி விடும். தன்னம்பிக்கை கூடி தோற்றத்தில் அது பொலிவது நிச்சயம்!

அனைத்தையும் விட நம் குழந்தைகளுக்காக செலவழிக்கும் நேரம் குறையாது என்பது பெரிய ப்ளஸ் பாயிண்ட் அல்லவா...!

சகோதரிகளே! கூட்டுக்குள் இருக்கும் வரை வெறும் புழுதான்; வெளியே வந்து சிறகடித்தால் அதுவே பட்டாம்பூச்சி! எனவே வாருங்கள்... சிறகடித்து!

- து. நிபுணமதி

உங்களின் கனவு இல்லத்திற்கு

Booking Open

METTUPALAYAM ROAD



எழில்மிகு இல்லங்களை உருவாக்கித் தரும் ஸ்ரீவத்ஸா, கோவையில் உங்களுக்காகவே அளிக்கிறது இரண்டு சாய்ஸ் – ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ. இங்கு காண்பீர் உங்கள் தேவைக்கேற்ப



Duplex House



Apartments

ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ்

- ஊட்டி செல்லும் வழியில் கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில்.
- கிளப்ஹவுஸ், நீச்சல் குளம், சூப்பர் மார்கெட், உடற் பயிற்சி மையம், 24 மணி நேர பாதுகாப்பு.
- 24 ஏக்கர்களில் வில்லா, டூப்ளக்ஸ் வீடுகள் மற்றும் அப்பார்ட்மென்ட்ஸ்.



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

கோயம்புத்தூர்: 6/2, மேட்டுப் பாளையம் ரோடு, கோயம்புத்தூர், 641 043. போன்: 91-0422-437422, 432574, 432184, 441481. ஃபேக்ஸ்: 91-0422-430899, தந்தி: SRIVATSACO
Email: <Sreevatsa.cbe@smy.sprintrpg.ems.vsnl.net.in> Web site: http://www.sreevatsa.com

வித்தியாசமான துறைகளில்



• ஹம்ஸவேணி

பெண்கள் படிப்பதும் வேலைக்கு வருவதும் பெரி தில்லை. வெளியில் வந்து அவர்கள் காட்டும் தொழில் ஆர்வம் ரொம்பப் பெரியது. அதில் அவர்கள் தவறி விட்டால் செய்த தவறு + 'பெண்' எனும் இரட்டிப்பு பேச்சுக் களைக் கேட்க வேண்டியதாக ஆகிவிடுகிறது.

சின்ன மட்டத்திலிருந்து பெரிய மட்டம் வரை எல்லா உழைக்கும் பெண்கள் வட்டங் களிலும் நிறைய சமரசங்கள். அயல் நாட்டுப் பயண வாய்ப்பா, வெளியூரில் உத்தியோக உயர்வா இப்போது வேண்டாம் என்று சொல் லும் நிலைக்கு ஆளாகிறார்கள். 'இப்போது ரொம்ப மாறு தல் வந்திருக்கிறது. மாமியார், மாமனார், புருஷன், குழந்தைகள் எல்லாருமாக வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு ஒத்துழைக்கிறார்கள்' என்று சொல்ல வந்தால் அது முழுப் பொய்.

ஆண்களின் ஏகபோக ராஜ்யங்களை ஆக்கிரமித்து சில பெண்கள் சாதனை செய்திருக்கிறார்கள் என்றால் அது அவர்களுடைய உழைப்பைக் காட்டும். இத்தனை குடும்ப நிர்ப்பந்தங்களையும் மீறி அவர்கள் வந்திருக்கிறார் கள் என்பது சாதாரண விஷயமல்ல. அவர்களில் சிலர் -

கதாநாயகிகளில் முதல்வர் இந்திய ராணுவத்தில் லெப்டினண்ட் நொரீன் எஸ். ஜான். மெட்றாஸ் எஞ்சினீயரிங் குரூப் ஆபீஸர்ஸ் மெஸ்ஸில் கஞ்சி விரைத்த காக்கி யூனிபாரத்தில் நட்சத்திரங்களுடன், சாதனைப் பட்டிகளுடன், காட்சியளிக்கிறார்.

பரீட்சார்த்தமாக ஐந்து ஆண்டு ஒப்பந்தத்தில் பெண்களை ராணுவம் வேலைக் கெடுத்தபோது 23 வயதில் சேர்ந்தவர் நொரீன். ஐந்து வருடம் பத்து வருடமாக நீட்டிக்கப்பட்டது. இன்னமும் கீழ் மட்டங்களில் ராணுவம் பெண்களை அனுமதிப்ப தில்லை. நொரீன் போன்ற உயர்மட்ட நியமனங்களையும் தளங்களில் இறக்கி விடுவ தில்லை. ஆனாலும் காலப் போக்கில் ராணுவம் பெண்களின் தகுதி களைப் புரிந்து கொண்டு தளங்களில் சேவையை அனுமதிக்கும் என்று திடமாக நம்புகிறார் நொரீன்.

இன்று பெங்களூரின் நான்கு பெண் ராணுவ அதிகாரிகளில் ஒருவரான நொரீன் ஒரு கம்பெனியின் கமாண்டர் மட்டுமல்ல. 180 ஜவான்கள் கொண்ட ஒரு சிறு படை யின் தளபதியும் கூட. இந்திய தேசியக் கொடியை ஏந்திப் பிடித்து படை வழிநடத்தும் முதல் பெண் ராணுவ அதிகாரி என்ற பெருமையை ராணுவச் சீருடை இவருக்கு வழங்கியிருக்கிறது.

அடுத்து அவர் சொன்னதுதான் வேடிக்கை. 'ஆலிவ் பச்சை'யை நான் பார்ட்டிகளிலும் அணிய வேண்டியதிருக்கிறது. அங்கு மற்ற ஆபீஸர்களின் மனைவிமாரும் அழைக்கப் படுகிறார்கள். அங்குதான் என் சங்கடமே.

• நொரீன்



அவர்கள் 'லேடிஸ்' என்று அழைக்கப்படு கிறார்கள். அவர்களில் நானில்லை. வேடிக்கை யாகப் பட்டாலும் நான் 'ஆண்களுடன்தான் சேர்ந்தவள்' என்று பார்க்கப்படுவது நிஜம்" என்கிறார்.

சப்னா குருதத் இந்தியன் ஏர்லைன்ஸில் பைலட். 2800 மணிகள் பறக்கும் நேரங்களைத் தீர்மானித்து விரலிடுக்கில் வைத்திருப்பவர். மொத்தமாக முன்னூறு பெண் பைலட்டு களில் இருபது பேர் இவருடன் இந்தியன் ஏர்லைன்ஸில் பறக்கிறார்கள். அவர் பறக்க ஆரம்பித்த காலகட்டத்தில் நிறைய பெண் பைலட்டுகளில்லை. இப்போது வித்தியாசம் தெரிவதில்லை. அதிசயமாயிருந்தது. காக்பிட்டில் 'வல்கர்' ஜோக் அடிக்க முடியாதது தவிர வேறு பெரிய சங்கடங்கள் சக ஆண் ஊழியர்களுக்கு இவரால் இல்லை என்கிறார். சப்னா இன்னமும் சொல்கிறார், 'இப்போது பெண்கள் தம் தொழிலுக்குத் தரும் கவனம் போதாது. ஆண்களுடன் சரிசமானமாக இன்னமும் நிறைய முயற்சிகள் வேண்டும். வீடு, கூடு என்று சௌகரியமாக குளிர்காய்வதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்' என்கிறார்.

அது எப்படி என்பதைத்தான் சொல்ல முடிவதில்லை. வீட்டைத் துளி விட்டால் வீடு காய்ந்து போகிறது. தொழிலைக் கொஞ்சம் விட்டால் தொலை தூரத்துக்குக் கை நழுவிப் போகிறது. சி.என்.ஆர். ராவ் என்று ஒருவர். ஜவாஹர்லால் நேரு கல்வி ஆராய்ச்சி மையத்தின் தலைவர். 'ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்' பரிசைப் பெற்றவர்.



• சப்னா

அவர் சொல்வதுதான் சரிப்படுமோ என்னவோ? அவர் இப்படிச் சொல்கிறார் –

'பெண்களுடைய சக்தியை நாம் ஆக்க பூர்வமாக நம் மூலதனமாக்கிக் கொள்ள வேண்டுமானால் வேலை நேரங்களில் அவர்களுக்கு வளைந்து கொடுக்க வேண்டியிருக்கும் அவர்களால் சார்ந்துள்ள நிறுவனங்கள்' என்கிறார் சி.என்.ஆர். ராவ்.

எவ்வளவு தூரம் இதைச் செய்யப் போகிறது நிர்வாகம்? சுலோசனா காட்கில் என்பவர் ஒரு விஞ்ஞானி இண்டியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ஸயன்ஸில். அவருக்கு விஞ்ஞானிகள் மத்தியில் பெண்ணாயிருப்பது சிரமமாயில்லையாம்.

இந்தியன் ஸ்டாக் எக்சேஞ்சில் கூட 250 : 10 என்ற விகிதத்தில்தான் ஆண் : பெண் ஊழியர். பெங்களூர் ஸ்டாக் எக்சேஞ்சில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஊழியரான நந்தினி அஷோக், நிறைய பெண்கள் இப்போதெல்லாம் ஷேர் மார்க்கெட்டில் ஈடு படுவதாகத் தெரிவித்தார். 'இங்கு நீயா நானா போட்டி பழைய, புதிய மெம்பர்களிடையே (மார்க்கெட்டும் டல்லான நிலையில்) எப்போதும் நிலவுவதால் பெண்ணாவது ஆணாவது 'பலமே பாக்கியம்' இங்கு" என்கிறார்.

பெங்களூர் ஜி.பி.ஓ.வில் சுமார் பத்து போஸ்ட் வுமன்கள் இருக்கிறார்கள். சுத்தமாகத் தம் பணியை முடித்துக் கொண்டு போகிறார்கள். ஆண் சகாக்களை விட எந்த வகையிலும் பின் தங்குவ தில்லை. பெண் என்று எந்தச் சலுகையும் கோருவதுமில்லை.

ஹம்ஸவாணி வீட்டில் நிறைய பேர் மோட்டார் பைக் ரேஸ்களில் கலந்து கொண்ட வர்கள். இவர்தான் முதல் பெண் ரேஸர். 100 சி.சி. ஹீரோ ஹோண்டாவில் பறக்கும் இவருக்கு 'மோட்டார் பைக்' ரொம்ப சௌகர்யமாயிருக்கிறதாம்.

ஆண்கள் செய்யும் எல்லாமே செய்ய முடியும் என்கிறார்.

பெண்கள்

பெண் நிறைய உயரங்களை எட்ட வேண்டும். ஆனால் அது நிறைய காயங்களோடுதான். என்ன செய்வது, எந்த முன்னேற்றமும் போராட்டமின்றி ஏற்படுவதில்லையே!

— மாலதி

CHENDURS
Designer Fest '98

JULY 13th ONWARDS

விழி பேசும் மொழி அனைத்தும் கவிதையாய் சேலையில்...

நீங்கள் இதுவரை கண்டிராத நவநாகரீக டிசைனர் சேலைகள் மற்றும் சுடிதார்கள் இப்போது DESIGNER FEST '98 -ல் **10%** முதல் **50%** வரை தள்ளுபடியில் உங்களை அலங்கரிக்க காத்திருக்கின்றன.

வருகை தாருங்கள். ரூ. 1000 - மதிப்புள்ள சேலை ரகங்களை வாங்கும் போது தள்ளுபடியுடன் ஓர் ஆச்சரியமூட்டும் பரிசு காத்திருக்கிறது.



சேலைகள் மற்றும் சுடிதார்கள்



செந்தூர்ஸ்

முதல் மாடி, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி டவர்ஸ், மேட்டுப்பாளையம் ரோடு,
சாய்பாபா கோவில் எதிரில், கோயமுத்தூர்-43. போன் : 449233

ஞாயிறு விற்பனை உண்டு • அனைத்து-கிரெடிட் கார்டுகளும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்



தனித்தன்மையுடன் இருங்கள்!

"**உ**ங்களுக்கு வெளியில் கூற இயலாத பிரச்சினைகள் இருந்தால்... இந்த முகவரிக்கு எழுதுங்கள். சிறந்த மனோதத்துவ டாக்டர் பதிலளிப்பார்" என்ற ஒரு பகுதியை, பல பத்திரிகைகளிலும் தற்போது அதிகமாகப் பார்க்கிறோம். இதற்கு வாரம் தோறும் எண்ணற்ற கடிதங்கள் வருகின்றன. அவற்றில் சில, "தங்கள் பதிலில்தான் என் வாழ்வே உள்ளது. தற்கொலை எண்ணம் அடிக்கடி தலைதூக்குவதால், உடன் ஒரு தீர்வு கூறி என்னைக் காப்பாற்றுங்கள்" என்பது போன்ற அவசரக் கடிதங்களாக உள்ளன.

"மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள இயலாத" என்ற அடைமொழியைத் தாங்கி ஒரு விஷயம் நின்றதெனில், அது அநேகமாய், ஆண் - பெண் உறவு சம்பந்தப்பட்டதாகவே அமைகிறது.

நாம் இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் அடியெடுத்து வைக்கப் போகிறோம். அந்தக் காலம் போல் "பஞ்சையும் நெருப்பையும் பக்கத்தில் வைத்தால் பற்றிக் கொள்ளும்" எனக் கூறி ஆணையும் பெண்ணையும் விலக்கி வைப்பது இன்று முடியாத செயல். அதற்கு அவசியமும் இல்லை.

கிண்டர்கார்டனில் இருந்து நம் பெண் குழந்தைகளும் ஆண் குழந்தைகளும் சேர்ந்தே பயில்கிறார்கள். ஆண், பெண்ணுக்கென தனிக் கல்லூரிகள் இருப்பினும் பொறியியல், மருத்துவம் கற்கும் மாணவ மாணவிகள் ஒரே இடத்தில்தான் படிக்கிறார்கள். இருபாலரும் ஒருவருக்கொருவர் சளைத்தவரில்லை எனப் பல வழிகளிலும் நிரூபிக்கிறார்கள். எந்தத் துறையில் பெண்கள் இல்லை? எந்த வேலையை அவர்கள் செய்யவில்லை? அலுவலகம் சென்று ஆண்களுக்குச் சரியாக வேலை பார்க்கும் பெண்மணிகள் அவர்களுடன் பழகாதிருப்பது சாத்தியமல்லவே?

அப்படியே வேலைக்குப் போகாதிருக்கும் பெண்கள் மட்டும் சும்மாவா இருக்கிறார்கள்? டூ வீலரில் பறந்து பாங்கில் செக் போடுவதில் இருந்து, டெலிபோன் பில் கட்டுவது வரை எல்லாம்தானே செய்ய வேண்டியுள்ளது? எவ்வளவு பேருடன் பழக நேரிடுகிறது! எனவே, ஆண் பெண் தனித்து நிற்க வேண்டும் என்ற குறுகிய கண்ணோட்டத்துடன் கூறுவதல்ல, இக் கட்டுரை.

எதற்கும் வரம்புகள் உண்டு. சரியான எல்லைகளை வகுத்துக் கொண்டோமானால், பின்னால் தொல்லைகள் இல்லை. பார்க்கும் அனைவரிடமும் இன்முகம் காட்டுவதும், நேசக்கரம் நீட்டுவதும், நம் பல மன அழுத்தங்களைக் கண்டிப்பாகக் குறைக்கும். யாரிடமும் அன்பு செலுத்தலாம். "அன்பு" என்பது மிக அழகான வார்த்தை. ஆனால், அந்த அன்பு நம்மைக் கட்டிப் போட்டு விட அனுமதிக்கக்

கூடாது.

எங்களுக்கு அடுத்தத் தெருவில் ஒரு இளம் தம்பதியர் உள்ளார்கள். கணவன் நல்ல அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருப்பவன். மனைவி ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்ப்பவள். அவளுக்கு இரண்டு மாத காலமாக, தன் சக ஊழியர் அசோக்குடன் நட்பு. சாதாரணமான குசல விசாரிப்புகளுடன் தொடங்கிய ஸ்நேகம்தான். இருவருடைய விருப்பு வெறுப்புகளும் ஒரே மாதிரியானதாக அமைய, ஈடுபாடு அதிகம் ஆனது.

அசோக்கிற்கு அவள் கணவனின் அறிமுகமும் உண்டு. தனக்கொரு நீதி, மனைவிக்கொரு நீதி வகுக்காத அருமையான கணவன் அவன். "நாம் அலுவலகத்தில் பிற பெண்களுடன், நல்ல தோழனாய்ப் பழகவில்லையா, அது போல்தானே இதுவும்" என்று சலனமற்று இருந்தான். அசோக் அடிக்கடி இவர்கள் வீடு தேடி வருவான். மிகவும் இயல்பாக, கெட்டிக்காரத்தனமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டுப் போவான். அவள் கணவன் மட்டுமல்ல; அவளுமே இது ஒரு நல்ல உறவு என்றே நம்பினாள், ஒருநாள் அசோக் அலுவலகத்திற்கு லீவ் போடும் வரை –

வழக்கம் போல் அன்று ஆபீஸ் போன பின்தான் தெரியவந்தது. ஏன் அவன் வரவில்லை? குறுகுறுப்பாக இருந்தது. போன் செய்து பார்த்தால் பதில் இல்லை. வேலை ஓட மறுத்தது. மாலை, வீடு திரும்பிய பின்னும் நினைவுகள் ஓயவில்லை. டெலிபோன் மணி அடித்தபோதெல்லாம், ரிஸீவரை எடுக்கும் வரை அவனாக இருக்குமோ என்ற படபடப்பு தாங்கவில்லை. களைத்து வீடு திரும்பிய கணவனிடம் முகம் கொடுத்துப் பேச முடியவில்லை. குற்ற உணர்வு!

தலைவலி என்று கூறி தலையைக் கட்டிக் கொண்டு படுத்து விட்டாள். இது அபாய கட்டம். ஒரு நட்பு புனிதமானது என்பதற்கு அளவுகோல், ஒருநாள் பார்க்காததும், பேசாததும் இதுபோன்ற அவஸ்தைகளை உண்டாக்காது. வருடக்கணக்கில் ஒருவரையொருவர் பார்க்காமல், ஏன், ஒரு கடிதப் பரிமாற்றம் கூட இல்லாமல், நெருங்கிய தோழர்களாய் வாழ்ந்தவர், வாழ்பவர் பலருண்டு.

புத்திசாலிக் கணவன், அசோக் எப்படிப்பட்ட நண்பன் என்பதை மறுபடி வந்த பல நிகழ்ச்சிகள் மூலம் அறிந்தான். பிறகு? கணவன் – மனைவி உறவில் விரிசல். சில சமயங்களில், நல்லவர்கள், பத்திரிகைகள் தலையீட்டால், நிலை சீராகிறது. பல சமயங்களில் இச் சம்பவங்கள் விவகாரத்தில் முடிந்து போகின்றன. ஒரு ஆயிரம் காலத்துப் பயிர் மன அடக்கமின்மையால் கருகி விடுகிறது.

இதுபோன்ற விவகாரங்களில் சம்பந்தப்பட்ட இருவரும் மணமானவர்களாய் இருக்கும்பட்சத்தில், இரு குடும்பங்களும் கடும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன. திருமணமானவர்கள் பிற பாலாருடன் நட்பு கொள்கையில், பொது விஷயங்களைச் சுற்றியே பேச்சை அமைத்துக் கொள்வது போன்ற கட்டுப்பாடுகள், பெருமளவில் தவறு நடப்பதைக் குறைக்கும். சிறு வக்கிரங்களை நீக்கிப் பார்த்தால், நாம் அனைவரும் நல்லவர்கள் தாம். ஒத்த வயதுடைய இருவரிடையே ஏற்படும் பரஸ்பர அன்பு தூய்மையானதாக (100 சதவிகிதம் தூய்மை) இருந்தாலும் கூட, வாழ்வை சரியான கோணத்தில் நோக்கத் தெரியாத துணை அமையும்போது, வீண்

தற்போது திருமணங்களில் போடப்படும் கருவேப்பிலை சாதம் அனைவரையும் கவர்கிறது. தயாரிப்பது சுலபம். கால் படி வடித்த சாதத்தை 2 டீஸ்பூன் நெய் விட்டு உதிர் உதிராக்கவும். இரண்டு படி இளம் துளிர் கருவேப்பிலை, ஒரு துண்டு இஞ்சி, சிறிது மிளகு, சிறிது சீரகம் தேவையான உப்புடன் நீர் விடாது கெட்டியாக அரைத்து சாதத்தில் கலக்கவும். கலக்கலாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.



கொழுக்கட்டைக்கு மாவு கிளறியவுடன் அதனை அப்படியே குக்கரினுள் (நீரை கொதிக்க விட்டு) வைத்து மூடி விடுங்கள். அடுப்பு எரிய வேண்டாம். மற்ற வேலைகளை கவனித்து விட்டு அரை மணி நேரம் கழித்து மாவை ஒருமுறை நன்கு கிளறி மோதகம் செய்தால் கட்டிகளின்றி சொப்பும் மெல்லியதாக செய்ய வரும்.

— ஜெயா

பழிச் சொற்களே வந்து சேர்கின்றன.

"அவன் ஆபீஸில் கோ-வொர்க்கராம். ஏதோ காரணம் சொல்லி ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் வீட்டுக்கு வந்துடறான். அவள் புருஷன் எதையும் கண்டுக்கறதில்லை. விவஸ்தை இல்லாத மனுஷன். நாலு குடித்தனம் இருக்கற இடத்துல இருக்கோம் என்ற எண்ணம் பெண்களுக்கு வேண்டாமோ'' எனத் தூற்றுகிறது.

இஷ்டப்படி நடப்பதே பெண்ணுரிமை அல்ல. நல்ல, புரட்சிகரமான, பெண் உரிமை பற்றி, சரியான எண்ணங்கள் கொண்டுள்ளவர்கள் வழி தப்புவதில்லை.

ஒவ்வாத வயதுடையோரிடையும், இவ்வகை நெருக்கம் ஏற்படுவதுண்டு. காலேஜ் புரொபஸர் மாணவியை விரும்புதல், அப்பா வயதுடைய மனிதரை ஒரு பெண் நேசித்தல். பெரும்பாலும் பெரிய அறிவு ஜீவிகளும், கலைத் துறையில் உள்ளவர்களுமே இதற்கு ஆளாகிறார்கள். ஒரு அந்நிய ஆண் அல்லது பெண்ணுடன் அவசியமான காரணங்களால், தனித்து நேரம் செலவிட வேண்டியவர்கள் அந்த அத்தியாவசியமான நேரம் தவிர அவர்களுடன் தனிமையாய் இருப்பதைத் தவிர்ப்பதே சரி. யாரும் தவறு செய்யும் நோக்குடன் பழக ஆரம்பிப்பதில்லை. ஆனால், சந்தர்ப்பம் உருவாக வாய்ப்புண்டு. நிலா பார்த்து, கை கோர்த்துக் கவிதை சொல்லிக் கொண்டு விட்டு, ''இது பிளாடானிக் ரிலேஷன் ஷிப் - காமம் கலப்பு துளியுமற்ற உறவு'' என்று கூறும் ஆண் - பெண் கதைகளில்தான் சாத்தியம்.

ஆசிரியரிடம் பாட விஷயமாய் ஏதோ கேட்கப் போகிறோம். காலால் தரையில் படம் வரைந்து கொண்டு, நகத்தைக் கடித்துக் கொண்டு, தலையைக் கவிழ்த்துக் கொண்டு ஏன் பேச வேண்டும்? யாருடன் பேசுவதென்றாலும் நேராக அவர் கண்களைப் பார்த்து நிமிர்ந்து நின்று கணீரெனப் பேசுவோம். கண்ட எண்ணமும் கிட்டவே வராது.

பக்கத்து வீட்டு மாமாவிடம் போய், "மாமா, எனக்கும் சேர்த்து எலெக்ட்ரிசிடி பில் கட்டி விடுகிறீர்களா?" என்பதுடன் நிறுத்த வேண்டிய பேச்சை, ''நீங்க என் அப்பா மாதிரியே. ரொம்ப சுறுசுறுப்பு" என வளர்த்தாதீர்கள். அவர் உங்கள் அப்பா போலவே முதுகில் தட்டித் தருவதை விரும்புவீர்களா என யோசிக்க வேண்டும். சுற்றியுள்ள அனைவரையும் சந்தேகக் கண் கொண்டு நோக்கச் சொல்லவில்லை. ஆனால், ஒருவருடைய மனதைப் படிக்கும் சக்தியை இறைவன் நமக்கு அளிக்காததால், எச்சரிக்கை தேவை என்கிறேன்.

"Be together, but like the pillars of the temple"

சேர்ந்திருங்கள், ஆனால் தூண்கள் போல" என்றார் கலீல் கிப்ரான். மனதை அமைதியாக, விசாலமானதாக வைத்திருங்கள். ஆனால், ஒரு தனித்தன்மையுடன் இருங்கள். யாரும் நம் கொள்கைகளில் இருந்து நம்மைப் பிறழ வைக்க முடியாது என்ற உறுதியுடன் இருங்கள். நம் வாழ்வு ஒரு திறந்த புத்தகமாக இருக்கட்டும்.

ஆண் - பெண் உறவு என்றில்லை. இரண்டு ஆண்களுக்கு அல்லது இரு பெண்களுக்கு இடையே ஏற்படும் விநோதமான நெருக்கமும் தவறுதான். அது தனியாகப் பேசப்பட வேண்டிய மற்றொரு பிரச்னை. அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிழ்தமும் நஞ்சே!

— ரஞ்ஜனி த்யாகு

விதவிதமான கீரை

நமக்கே நமக்காய்...

அடுக்கு மாடிக் கட்டிடங்களில் வசிப்பவர்கள் கீரையை எளிதாகப் பயிரிட்டு வீட்டிற்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முதல் வேலையாக, 1 அடி அகலமுள்ள ஆழம் அதிகமற்ற மண் தொட்டிகள் ஏழு வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாவதாக, சில ஓட்டுச் சில்லுகள் அல்லது உடைந்த கற்கள் சிலவற்றை அடியில் போட வேண்டும். காற்றோட்டம் இருப்பதற்காக இது அவசியம்.

மூன்றாவதாக மணல், செம்மண் இரண்டையும் வாங்கிச் சமமாகக் கலந்து, எல்லாத் தொட்டிகளையும் முக்கால் அளவிற்கும் சிறிது மேலாக நிரப்ப வேண்டும்.

இத் தொட்டிகளில் தண்ணீரைத் தெளித்து (கொட கொடவென்று கொட்டக் கூடாது) தயார் நிலையில் வைக்கவும்.

கார்ப்பரேஷன் தண்ணீரைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

இவைகளையெல்லாம் செய்து முடித்து கீழ்க் கண்ட செய்முறைகளைக் கவனமாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.



முதல் நாள் :

முதல் தொட்டியிலுள்ள மண்ணை நன்றாகக் கிளறி விட்டு தனியா (கொத்துமல்லி விதை) விதைகளைத் தூவி மண்ணால் இலேசாக மூட வேண்டும்.

இரண்டாம் நாள் :

அடுத்த தொட்டியில் வெந்தய விதைகளை மேற்கண்ட முறையில் விதைக்க வேண்டும்.

மூன்றாம் நாள் :

பசலைக் கீரை ஒரு கட்டு வாங்கிக் கீரையைச் சமைத்து விட்டு காம்புகளை மட்டும் அடுத்த தொட்டியில் நட வேண்டும்.

நான்காம் நாள் முதல் ஏழாம் நாள் வரை மீதமுள்ள தொட்டிகளில் மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, புதினா கீரை, புளித்த கீரை, வல்லாரைக் கீரை (இவைகளையும் சமைத்து விட்டு) காம்புகளை மட்டும் நடவும்.

எட்டாம் நாள் முதல் தினம் ஒரு கீரை சமையலுக்குத் தயார். மூன்று பேர்கள் உள்ள குடும்பத்திற்குப் போதுமான கீரை ஒவ்வொரு தொட்டியிலும் கிடைக்கும். இதில் கொத்துமல்லி, வெந்தயம் இவற்றை மட்டும்தான் ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாக விதைக்க வேண்டும். மற்ற கீரைகளில் இலைகளை மட்டும் கிள்ளி எடுத்துக் கொள்ளலாம். மீண்டும் அவைகள் துளிர்த்து விடும்.

இதே முறையில் பொன்னாங்கண்ணி, பிரண்டை ஏன் முருங்கைக் கீரையைக் கூட வளர்த்து நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

தண்ணீரை மட்டும் அளவோடு தெளித்தல் வேண்டும். இல்லாவிட்டால் தொட்டியில் உள்ள மண் கீழே இறங்கி தரையை அழுக்காக்கி விடும். மண்ணும் குறைந்து விடும். இரு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை எல்லாத் தொட்டிகளில் உள்ள கீரையையும் எடுத்து விட்டு மண்ணை நன்றாகக் கிளற வேண்டும். ஆண்டுக்கு ஒரு முறை மண்ணை மாற்ற வேண்டும்.

குழந்தைகள் கீரையைப் பறிப்பதிலும் விதைப்பதிலும் ஆர்வம் காட்டுவார்கள். இது அவர்களுக்கு நல்லதொரு பொழுதுபோக்கு மட்டுமல்ல, செடிகளிடம் அவர்கள் பரிவு காட்டவும் உதவும்.

புதிதாகப் பறித்த கீரைகளில் சத்து அதிகம் சுவையும் அதிகம். சில சமயங்களில் மார்க்கெட்டில் கிடைப்பது போல் கட்டு கட்டாகக் கிடைக்காவிட்டாலும், தினம் சிறிதளவு வெவ்வேறு கீரைகளைச் சமைப்பதால் எல்லாவித நன்மைகளும் கிடைக்கும்.

— மல்லிகா கோபால்



குழந்தைப் பருவத்தில் பலவிதமான கோளாறுகள் – மன, உடல்ரீதியாக – ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் உண்டு. பெற்றோர், குழந்தையை உன்னிப்பாகக் கவனித்து, குழந்தை பேசும் விதம், உச்சரிக்கும் முறை, நடப்பது, நிற்பது போன்று குழந்தையின் ஒவ்வொரு அசைவினையும் கவனித்து வந்தால், கோளாறுகள் (இருக்கும் பட்சத்தில்), புலப்படலாம். ஆரம்ப நிலையிலேயே கோளாறுகளை இனம்கண்டு கொண்டால், நல்ல சிகிச்சை செய்து எளிதில் குணப்படுத்த முடியும். கோளாறுகள் எவை என்பதைச் சற்றே பார்ப்போம்.

பனிரெண்டு வயதான கனிதாவுக்கு அடிக்கடி முகத்தை ஆயிரம் கோண லாக வைத்துக் கொண்டு முனக வேண்டும் என்பது போன்ற உணர்வு கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு ஏற்படுகிறது. ஆனால் இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது, கனிதாவுக்குத் தன்னைப் பற்றியே வெட்கம் ஏற்படுகிறது. உடனேயே அறைக்குள் புகுந்து கதவைத் தாழிட்டுக் கொள்கிறாள். இது ஏன்? கனிதாவுக்கு டுரெட்ஸ் ஸிண்ட்ரோம் (Tourett's Syndrome) எனும் கோளாறு ஏற்பட்டுள்ள தாக அறியப்பட்டது.

டுரெட்ஸ் ஸிண்ட்ரோம் என்றால் என்ன?

இது சுருக்கமாக TS என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது ஒரு பரம்பரையான, நரம்பு சம்பந்தமான கோளாறு இக் கோளாறு ஏற்பட்டுள்ள குழந்தைக்கு அது அறியாமலேயே உடலில் அசைவுகள் ஏற்படும். முழித்து முழித்துப் பார்ப்பார்கள். கைகளை ஓங்கி அடித்துக் கொள்வார்கள். உதைப்பது போலும் செய்வார்கள். மேலும், முனகுவது போன்ற ஒரு சப்த மும் செய்வார்கள். இந்த முனகலை அடக்க முடியாது மேலும், இக் கோளாறு உள்ள குழந்தை, சமுதாயத் தில் ஒத்துக் கொள்ள முடியாத கெட்ட வார்த்தைகளை உச்சரிக்கும்.

இந்தக் கோளாறை முதன் முதலில் கண்டறிந்தவர் பிரெஞ்சு நரம்பியல் நிபுணரான டாக்டர் கில்லஸ் டி லா டுரெட் என்பவர். அதனால்தான் இக்கோளாறுக்கு அவர் பெயர்

குழந்தைப் பருவக் கோளாறுகள்

சூட்டப்பட்டது. 18 வயதுக்கு முன்பே இக் கோளாறு ஏற்படுவதாக இந்த நிபுணர் கூறுகிறார். இக் கோளாறின் அறிகுறிகள் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் ஒரே மாதிரியாக இருக்காது. குழந்தைக்கு குழந்தை வேறுபடு கிறது. அறிகுறிகள் இலேசானதாக இருக்கலாம் (அ) மிகக் கடுமையாகவும் இருக்கலாம். ஆனாலும் பொதுவாக பெரும்பாலோருக்கு மிக இலேசான முறையில் கோளாறு ஏற்படுகிறது என்கிறார்.

இந்தக் கோளாறினால் ஏற்படும் உடல் அசைவுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. மேலும் மன இறுக்கத்தினால் இந்த அசைவு கள் மேலும் அதிகமாகலாம். இக் கோளாறு உள்ள நபர் அமைதியக இருக்கும்போதும் அவர் கவனம் சிதறாமல் இருக்கும் போதும் அசைவுகள் குறையலாம். இந்த அசைவு களுக்கு முக்கியமான காரணங்கள் எவை என்பது அறியப்படவில்லை. ஆனாலும் மூளையிலுள்ள சில இரசாயனப் பொருட்கள் அளவுக்கு மீறிய முறையில் செயல்படும்போது, இக் கோளாறு ஏற்படுவதாக ஆராய்ச்சி மூலமாக அறியப்பட்டுள்ளது.

உடல் அசைவுகளில் இரண்டு விதங்கள் உள்ளன. 1. உடல் சம்பந்தப்பட்டவை (மோட் டார் அசைவுகள்) 2. குரல் சம்பந்தப்பட்டவை. இந்த இரண்டுவிதமான அசைவுகள் சாதா ரண அசைவுகள் என்றும், சிக்கலான அசைவுகள் என்றும் இருவகைப்படுத்தப் பட்டுள்ளன. கண் சிமிட்டுதல், தலையை ஆட்டிக் கொண்டே இருப்பது, தோள்களைக் குலுக்குவது, முகத்தைக் கோணலாக வைத்துக் கொள்வது போன்றவை சாதாரணமான மோட்டார் அசைவுகள். தொண்டையைத் தெளிவாக்கிக் கொள்ளுதல், சப்தம் கேட்கும் படியாக மூக்கின் வழியாகக் காற்றை உள்ளே இழுப்பது, வலி ஏற்படும் போது முனகுவது போன்ற முனகல், நாக்கை உள்ளிழுத்து சப்தம் ஏற்படுத்துவது போன்றவை சாதாரணமான குரல் அசைவுகள். குதித்தல், மற்ற மனிதர் களையோ (அ) பொருட்களையோ தொடுதல், எப்போதும் வாசனை பிடித்துக் கொண்டே இருப்பது, தனக்குத்தானே காயம் ஏற்படுத்திக் கொள்வது ஆகியவை சிக்கல் நிறைந்த அசைவுகளாகும். சில அறிகுறிகள் மிகவும் சிக்கல் நிறைந்ததாக இருக்கும். இந்நிலையில், குரல் அசைவுகள், உடல் அசைவுகள் தன்னிச்சையாக இல்லாமல் ஏற்படுகிறது என்பதை, கோளாறுள்ள குழந்தையின் பெற்றோர் நம்ப முடியாது.

ஐந்து வயதான ராஜேஷ் கணக்கில் புலி. மிகவும் புத்திசாலி. ஆனால் மொழிப் படிப் பில் மிகவும் பின்தங்கியிருந்தான். தொடர்ந்து அவன் மிகக் குறைந்த மதிப்பெண்கள் பெற்ற போது அவனது பெற்றோர் அவனை ஒரு மனோதத்துவ நிபுணரிடம் அழைத்துச் சென்றார்கள். ராஜேஷுக்கு டிஸ்லெக்சியா என்று கூறப்படும் Specific Learning Disorder (SLD) இருந்ததாக அறியப்பட்டது.

சுரேஷ் மிகவும் சுத்தமாக இருப்பதை விரும்புவான். சுத்தம் என்றால் இப்படி அப்படி இல்லை. தான் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ள தன் கைகளை அடிக் கடி கழுவும் பழக்கம் அவனுக்கு உண்டு. எத் தனை தடவை கைகளைக் கழுவினோம் என்று கணக்கு வைத்துக் கொள்ளும் பழக்கமுடையவன். சுரேஷின் இந்தக் கோளாறு Obsessive Compulsive Disorder (OCD) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஆரோக்கியமான குழந்தைதான் மகிழ்ச்சி யான குழந்தை என்று கூறப்படுகிறது. நல்ல ஆரோக்கியம் என்பது, உடலைப் பொறுத்த



லீவிற்கு அம்மா வீட்டிற்கு சென்றோம். பாதி பேர் சினிமா அங்கே இங்கே என்று சுற்றி விட்டு வந்ததில் காலையில் செய்த கூட்டு, கறி, கீரை மிச்சம்! மாலையில் டிபன் எதுவும் கிடையாது. கூட்டு, கறியை காலி செய்தால்தான் என்று கோபமாக சொல்லி விட்டார்கள். அம்மா தூங்கியபின் கிடைத்த மாவுகளையெல்லாம் எடுத்து, அதிலே மீந்து போன கூட்டு, கறி, கீரையைக் கொட்டி, வெங்காயம் நறுக்கிப் போட்டு, கலந்து பிசைந்து எண்ணெயில் உருட்டிப் போட்டு மணக்க மணக்க தட்டில் வைத்து அம்மாவிடம் நீட்டினோம். 'போண்டா இங்கே, கூட்டு கறி எங்கே?' எனக் கேட்க, அதான் இது! என்று திணறடித்தோம்.

- உமா நாராயணசுவாமி.

ஆரோக்கியத்தை மாத்திரமல்ல, மன ஆரோக்கியத்தையும் உள்ளடக்கியது என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைப் பருவத்திலும் விடலைப் பருவத்திலும் நரம்பு சம்பந்தமான கோளாறு உட்பட பலவிதமான மனக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. பல குடும்பங்களில் இக்கோளாறுகள் மிகக் கடுமையான பிறகே பெற்றோரின் கவனத்திற்கு வருகின்றன. இப் பெற்றோர், இக் கோளாறுகளை தங்கள் குழந்தைகளின் சாதாரண நடத்தையில் ஒரு அம்சம் என்றுதான் கருதுகிறார்கள். ஏனென்றால் இக் கோளாறுகள், மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் என்று இவர்களுக்குப் புரிவதில்லை.

சரி, தங்கள் குழந்தைக்கு மனது சம்பந்தப்பட்ட கோளாறு இருக்கிறது என்பதைப் பெற்றோர் எப்படித் தெரிந்து கொள்ள முடியும்? "பள்ளியில் தொடர்ந்து குறைவான மதிப்பெண்களையே பெறும் போதும், பொதுவாக பாடங்களில் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு பின்தங்கி இருக்கும்போதும், பள்ளியில் சரியானபடி, சக மாணவ மாணவியரிடம் சினேகம் பிடித்துக் கொள்ளாத போதும், (அல்லது) சக மாணவ மாணவியரிடம் சதா சண்டை பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் போதும் – இவை குழந்தைக்கு ஏதோ மனக்கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று எச்சரிக்கை விடுக்கும் அறிகுறிகள்" என்று பெங்களூரிலுள்ள செயிண்ட் ஜான் ஆஸ்பத்திரியைச் சேர்ந்த மனோதத்துவ நிபுணர் ஒருவர் கூறுகிறார்.

சுமார் 15-லிருந்து 20 சதவீதம் குழந்தைகளுக்கு நல்ல மன ஆரோக்யம் இல்லை என்று கூறப்படுகிறது. இக் குழந்தைகள், தாங்கள் நடந்து கொள்ளும் விதத்திலேயே, பிரச்னையை வெளிப்படுத்துவார்கள். குழந்தைகள் தொடர்ந்து வினோதமான கடுமையான சொற்களைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கும் போதும் இவைகளைச் சரிப்படுத்த எடுத்துக் கொண்ட முயற்சிகள் பலனளிக்காமல் போகும் போதும், மனக் கோளாறு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிரச்னைகளை உண்டாக்கும் விதத்தில் குழந்தைகள் நடந்து கொள்ளும் முறையில் பலவிதங்கள் உள்ளன. வளரும் போது ஏற்படும் குறைகள் அதாவது மனவளர்ச்சி குன்றிய நிலை, குறிப்பாகக் கற்பதில் பிரச்னை போதிய கவனம் செலுத்தாமை, தூங்கும் போது படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பது, இருடுவது, பொய் சொல்வது, கீழ்ப்படியாமை, சாப்பிடுவது, தூங்குவது சம்பந்தமான கோளாறுகள் இப்படியாகப் பலவிதமானவை.

ஆட்டிஸம் அதாவது எண்ணங்களை சரியான முறையில் வெளியில் கூற முடியாமை அ) மற்றவர்களுடன் சரியான முறையில் உறவு ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியாமை, டுரெட்ஸ் ஸிண்ட்ரோம் ஆகியவைகளும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கோளாறுகள்.

பொன் மொழி

பேச்சுத் திறமை என்பது சரியான இடத்தில், சரியான சமயத்தில், சரியாகப் பேசுவது மட்டுமல்ல. தவறான வார்த்தைகளைப் பேசி விட வேண்டும் என்று மனம் துடிக்கும்போதும் பேசாமல் இருப்பதுதான்.

- சாரதா தேவியார்.

தகவல் : ஆர். கே. லிங்கேசன்.

ஆட்டிஸம் என்பது முற்றிலும் குன்றிய மனவளர்ச்சி இல்லை. குழந்தை வளரும் போது அது பேசும் விதத்திலும், சொற்களை உச்சரிக்கும் விதத்திலும் சமுதாயத்தில் மற்றவர்களோடு பழகும் விதத்திலும், குழந்தைக்குச் சில பிரச்னைகள் ஏற்படலாம். இவைதான் ஆட்டிஸம் என்று குறிக்கப்படுகிறது. மேலும் ஆட்டிஸம் உள்ள குழந்தைகளில் 50 சதவீதத்தினர், மனவளர்ச்சி குறைந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்கிறார் மனோதத்துவ நிபுணர் ஒருவர்.

டுரெட்ஸ் ஸிண்ட்ரோம் என்பது அசைவுகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளைக் குறிக்கிறது. தசைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட குறுகிய கால அளவுக்கு சுருங்குவதால் ஏற்படும் கோளாறு. இக் கோளாறு உள்ள குழந்தைகள், முனகுவது போன்ற ஒலி எழுப்புவார்கள், இருமுவார்கள், விக்கல் எடுப்பது போன்ற ஒலியும் எழுப்புவார்கள். பொருத்தமில்லாத வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவார்கள். சம்பாஷணையின் போது, திடீரென்று நான்கு எழுத்துக்களே கொண்ட வார்த்தைகளைப் பேசுவார்கள். பிறகு இவ்வாறு செய்ததற்காக, ஒரு மாதிரியாக சங்கடத்துக்குள்ளாவார்கள் என்றும், ஒரு மனோதத்துவ நிபுணர் கூறுகிறார்.

டுரெட்ஸ் ஸிண்ட்ரோம் உள்ள குழந்தைகள், கவனக்குறைவு, அளவுக்கு மீறிய சுறுசுறுப்பாக இருப்பது, அடம்பிடித்தல், கற்றுக் கொள்வதில் கோளாறுகள், தூங்குவதில் கோளாறுகள், வேகமாக மாறிக் கொண்டேயிருக்கும் மூட் ஆகியவற்றாலும் பாதிக்கப்பட

புளியந்தளிர்ப் பச்சடி



நம் வீடுகளில் சாம்பார், ரசம் இவைகளைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தும் புளியைப் பாத்திரம் தேய்க்கும் இடத்தின் அருகே உள்ள மண்ணில் வீசி எறிகிறோம். அதில் உள்ள புளியம் கொட்டைகள் முளைத்து நிறைய செடிகள் வளர்ந்து காணப்படும். புளிய மரம் வீட்டில் வளர்வது நல்லது அல்ல என்று நாம் நினைப்பதால் இந்தக் குட்டிச் செடிகளை பிடுங்கி எறிந்து விடுவோம்.

ஆனால், இந்தச் செடிகளில் உள்ள புளியம் தளிர்களில் இருந்து சுவையான பச்சடி தயார் செய்யலாம்.

அரை ஆழாக்கு பயத்தம் பருப்பை சிவக்க வறுத்து விட்டு நன்கு வேக விட வேண்டும். வெந்த பருப்பில் தேவையான உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட வேண்டும். நன்கு சுத்தம் செய்யப்பட்ட புளியந்தளிர் ஒரு கப் இதில் போட்டு சிறிது நேரம் கொதிக்க விட வேண்டும். இரண்டு மூன்று கொதிகளில் தளிர் நன்றாக வெந்து விடும்.

பிறகு இறக்கி வைத்து கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய் (பொடியாய் அரிந்தது) தாளித்துக் கொட்ட வேண்டும். கொத்துமல்லித் தழைகளை பொடியாய் அரிந்து கலக்க வேண்டும்.

இந்தப் பச்சடி சூடாக இருக்கும்பொழுதே பயன்படுத்தி விட வேண்டும்.

சப்பாத்தி பூரி இவைகளுடன் தொட்டுக் கொள்ளலாம். சூடான சாதத்தில் நெய் விட்டு இந்தப் பச்சடியைப் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட அருமையான, வித்தியாசமான சுவை.

ஆந்திர மாநிலத்தவர் இந்தப் பதார்த்தத்தை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். ஆந்திராவில் உள்ள மார்க்கெட்டுகளில் புளியந் தளிரைக் கூறு கட்டி விற்பதை சகஜமாகப் பார்க்கலாம்.

– மல்லிகா கோபால்

லாம்.

எந்த மாதிரியான அறிகுறிகள் குழந்தைக்குப் பிரச்னைகளை விளைவிக்கிறது என்று இனம் கண்டு, இவைகளைக் கட்டுப்படுத்த எந்த மாதிரியான, சரியான சிகிச்சை மேற்கொள்ள முடியும் என்று தெரிந்து கொள்வது தான் முக்கியமானது. "நான்கு வாரங்களிலிருந்து ஆறு வாரங்கள் வரை மருந்து கொடுக்கப்படுகிறது. ஆனால் பக்கவிளைவுகள் இல்லாத மருந்துகள் இல்லை" என்பது மனோதத்துவ நிபுணரின் கருத்து.

உடல் பிரச்னைகளால் துன்பமுறும், பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் பலர் உள்ளனர். ஆனால் இவர்கள் துன்பத்திற்குக் காரணம் சரியாகக் கண்டுபிடிக்கவே முடியாது.

பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் சிக்கல்கள் காரணமாகவும் குழந்தையின் நடத்தையில் பிரச்னை உண்டாகலாம். எடுத்துக்காட்டாக, குழந்தை வெளியே வரும் பாதை குறுகலாக இருக்கும்போது, குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகிறது. குழந்தையின் மனநிலையில் அடிக்கடி ஏற்படும் மாறுதல்களும் ஒருவித மான கோளாறு. எடுத்துக்காட்டாக, சில குழந்தைகள் மிகவும் கூச்ச சுபவாம் உடையவராக இருப்பார்கள். குறிப்பிடப்படும்படியாகத் தொற்று ஏற்படலாம். அதாவது, குழந்தையின் தலையில் நீர் சேர்ந்து, தலை அளவுக்கு மீறி பெரிதாகக் காணப்படும்.

குழந்தைகள் வளர்க்கப்படும் விதம், மேலும், தாய் தந்தையர்க்கிடையே ஏற்படும் சண்டைச் சச்சரவு ஆகிய காரணங்களாலும் குழந்தைக்குப் பிரச்னை ஏற்படலாம் என்கிறார் இன்னொரு மனோதத்துவ நிபுணர். மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கும், கற்பதில் பிரச்னை இருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அவர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் பிரச்னைகள் இருக்கும்.

சிறு வயதில் நடந்து கொள்ளும் முறையில் பிரச்னை உள்ள குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களாகும் போது அடம்பிடிப்பவர்களாக இருப்பார்கள். குழப்பம் நிறைந்த குடும்பச் சூழ்நிலை, முன்மாதிரி (Role Model) இன்மை போன்றவை குழந்தைகளின் பிரச்னைகளை மேலும் கடுமையாக்குகின்றன.

நிலையான தங்குமிடம் இல்லாமல், தெருக்களில் வசிக்கும் குழந்தைகளிடமும் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்ந்து சிகிச்சை பெற முடியாத குழந்தைகளிடமும் மேலே கூறப்பட்ட கோளாறுகள் இருக்க வாய்ப்புகள் உள்ளன. உணர்ச்சிப்பூர்வமான பிரச்னைகள், நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் பிரச்னைகளுள்ள குழந்தைகளுக்கு தெரப்பி (குறிப்பிட்ட சிகிச்சை முறை) முறையே மிகச் சிறந்தது என்பது மனோதத்துவ நிபுணர்களின் கருத்து.

— ராஜி



தொலைபேசி எண்: 04144-22610 ஃபாக்ஸ்: 04144-22987

அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம்

திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு

1998-99 ஆம் ஆண்டுக்கான சேர்க்கை அறிவிப்பு - முதுகலை, இளங்கலை மற்றும் பட்டயப் படிப்பு

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் கீழ்க்கண்ட படிப்புகளைத் திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பின் கீழ் வழங்குகிறது.

சேர்க்கைக்கு முறையான கல்வித் தகுதி தேவையில்லை

1. முதுகலை படிப்புகள்: (இரண்டு ஆண்டுகள்)

   எம்.ஏ: வரலாறு*/பொருளாதாரம்*/சமூகவியல்*/ஆங்கிலம்/தமிழ்/பொதுத்துறை ஆட்சியியல்/மக்கள் தொகையியல்*

   எம்.காம்.* கூட்டுறவு மேலாண்மை

2. இளங்கலை படிப்புகள்: (மூன்று ஆண்டுகள்)

   பி.ஏ: வரலாறு*/சமூகவியல்*/உளவியல்/பொருளாதாரம்*/அரசியல் அறிவியல்*/ஆங்கிலம்/தமிழ்/மக்கள் தொகையியல்*

   பி.லிட்.(தமிழ்)/பி.காம்.*/பி.எஸ்ஸி.(கணிதம்)

3. பட்டயப் படிப்பு: (ஓராண்டு) சைவ சித்தாந்தம்*

(*இக்குறியிட்டவை அனைத்தும் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் வழி சார்ந்தவை)

தகுதி:

இளங்கலை, பட்டயப் படிப்புகளில் (எண்கள் 2 மற்றும் 3) சேர விரும்புபவர்கள் 01.07.1998 அன்று 18 வயது நிரம்பியவர்களாகவும், முதுகலை படிப்புகளில் (எண் 1) சேர விரும்புபவர்கள் 25 வயது நிரம்பியவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். விண்ணப்பதாரர்கள் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்ற பின்னர்தான் அவர்களுடைய படிப்புச் சேர்க்கை நிரந்தரமாக்கப்படும்.

விண்ணப்ப வேண்டுகோள் கடிதத்துடன் Director, D.D.E., Annamalai University என்ற பெயரில் ரூ.50/க்கான வங்கி வரைவினை (Demand Draft) அண்ணாமலைநகர் அல்லது சிதம்பரத்தில் உள்ள எந்த வங்கியிலும் மாற்றக் கூடியதாக எடுத்து தனி அதிகாரி, திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு, தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைநகர் - 608 002 என்ற முகவரிக்கு தன் முகவரி உள்ள உறையுடன் (27 செ.மீ. × 21 செ.மீ.) அனுப்பி விண்ணப்பப் படிவத்தையும் குறிப்பேட்டையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். காசோலைகள், பணவிடைகள் மற்றும் அஞ்சல் ஆணைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது. **01.06.1998**க்கு பிறகு எடுக்கப்பட்ட வங்கி வரைவுகளே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

விண்ணப்பப் படிவத்தினை பெற விரும்பும் விண்ணப்பதாரர்கள் ரூ.50/-ஐ தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்திலும் மற்றும் கீழ்க்கண்ட படிப்பு மையங்கள், மற்றும் தொடர்பு மையங்களிலும் அலுவல் நேரங்களில் நேரடியாகச் செலுத்தி விண்ணப்பப் படிவத்தினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அனைத்துச் செவ்வாய்க் கிழமைகளும், இரண்டாவது திங்கட்கிழமைகளும், மற்ற எல்லா பொது விடுமுறைகளும் படிப்பு மையங்களுக்கும் மற்றும் தகவல் தொடர்பு மையங்களுக்கும் விடுமுறை நாட்களாகும்.

விண்ணப்பப் படிவங்கள் **24.08.98** வரை அளிக்கப்படும். நிறைவு செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் வந்து சேரக் கடைசி நாள்: **31.08.1998.**

நேரடிச் சேர்க்கை:

நுழைவுத் தேர்வுக்கான நேரடிச் சேர்க்கை தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் மற்றும் அனைத்து படிப்பு மையங்களிலும் அனுமதிக்கப்படுகிறது. 1995-96, 1996-97, 1997-98-ம் ஆண்டுகளில் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்று, வகுப்பில் சேர முடியாதவர்கள் இவ்வாண்டு நுழைவுத் தேர்வின்றி சேரலாம்.

விண்ணப்பப் படிவம் மற்றும் சேர்க்கை பற்றிய விவரங்கட்கு, மாணவர்கள் நேரடியாக படிப்பு மையங்களையும் நேரடியாக அல்லது தபால் மூலமாக தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்தையும் அணுகும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள். விண்ணப்பப் படிவங்கள் மற்றும் சேர்க்கை, தனிப்பட்ட அமைப்புகள் அல்லது நபர்கள் மூலம் வழங்கப்படுவதில்லை. முறைகேடான விண்ணப்பங்கள் நிராகரிக்கப்படும்.

இடம்: அண்ணாமலைநகர்
நாள்: 29.06.1998

டாக்டர். P. V. வைத்யநாதன்
இயக்குநர் (பொறுப்பு)

படிப்பு மையங்கள்: 1. கல்கத்தா: 19, சர்தார் சங்கர் ரோடு, கல்கத்தா - 700 029 (☎ 4667215), 2. கோயம்புத்தூர்: 72, சரோஜினி தெரு, ராம்நகர், கோயம்புத்தூர் - 641 009 (☎ 234406), 3. காரைக்குடி: 7, ஏழாவது தெரு, சுப்பிரமணியபுரம், காரைக்குடி - 630 002 (☎ 23417), 4. சென்னை: i) 19, ருக்குமணி லெஷ்மிபதி சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600 008 (☎ 855010); #ii) 27, வடக்கு பூங்கா தெரு, வெங்கடபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053; iii) 138, ஜி.எஸ்.டி ரோடு, (வெற்றி தியேட்டர் எதிரில்) குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044, 5. மதுரை: 176, வடக்கு வெளி வீதி, மதுரை - 625 001 (☎ 628327), 6.#நாகர்கோவில்: 316-ஈ, கே.பி.சாலை, நாகர்கோவில் - 629 003 (☎ 30561), 7. புது தில்லி: 51.A, இன்ஸ்டிடியூஷனல் ஏரியா, துக்லகாபாத் (பத்ரா ஆஸ்பத்ரி அருகில்) புதுதில்லி - 110062 (☎ 6987638), 8.சேலம்: 15, டாக்டர் சுப்பராயன் தெரு, (பேலஸ் தியேட்டர் அருகில்) சேலம் - 636 001 (☎ 419660), 9. திருநெல்வேலி: 1-சி, ரேசு பில்டிங், இரண்டாவது மாடி (பாளை பஸ்ஸ்டாண்ட் அருகில்) ஹை கிரவுண்ட் ரோடு, பாளையங்கோட்டை - 627 002 (☎ 572923), 10. திருச்சி: 32-பி, 7வது குறுக்கு சாலை, தில்லைநகர், திருச்சி- 620 018, (☎ 760950), 11. வேலூர்: 4, தியாகராஜபுரம்,(லெட்சுமி திரை அரங்கு அருகில்), வேலூர் - 623 001 (☎ 27647).

(# இக்குறியிட்டவை தொடர்பு மையங்கள்)



• என். கலைவாணி



• லலிதா



• சியாமளா



• மாதங்கி

பொருள் : உணவே மருந்து

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

உளுத்தங்கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள் :
உளுத்தம் பருப்பு - ½ கிலோ,
பனை வெல்லம் - ¾ கிலோ,
சுக்கு - விரலளவு,
நல்லெண்ணெய் - 2 கப்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

உளுத்தம் பருப்பைக் கழுவிக் களைந்து அரை மணி நேரம் நீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். ஊறிய பின்னர் நைசாக, திரளத் திரள அரைத்தெடுத்து சிறிதளவு உப்பு கலவைக்காகச் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு சற்று நீர்க்கக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மாவுக் கலவையின் அளவில் பாதியளவு தண்ணீரை அடி கனமான மாவுக் கலவையின் அளவைப் போல் இரு மடங்கு கொள்ளளவு உள்ள உறுதியான வெண்கலம் அல்லது ஈயம் உள்ளுக்குள் பூசிய பித்தளைப் பாத்திரம் எடுத்து அதில் தண்ணீரை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து மூடி போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும்.

• அ.ர. சூரியஒளி

சுக்கைத் தட்டிப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். பனைவெல்லத்தைப் பொடித்து கொஞ்சம் நீரில் கொட்டிக் கரைத்து சுத்தமாக வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். நீர் நன்கு கொதிக்கும் போது கரைத்து வைத்துள்ள மாவுக் கலவையைக் கரண்டியால் நன்றாகக் கலக்கி விட்டு கொதிக்கும் நீரில் ஊற்றி அடிபிடிக்காமல் கிண்டிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். மாவுக் கலவை பொங்கி வரும் போது தீயை நிதானமாக்கி விட்டு கலவை வெந்து திரளும் வரை சிறிது நேரம் விட்டு விட்டுக் கிண்ட வேண்டும். கலவை வெந்து திரளும் போது

இம்மாத இல்லத்தரசி

வெல்ல நீரை கலக்கி விட்டு ஊற்றி நன்றாகக் கிண்ட வேண்டும்.

வெல்ல நீர் மாவுக் கலவையோடு சேர்ந்து நீர்க்க இல்லாமல் சற்றுத் தடித்து வரும்போது சுக்குத் தூளைப் போட்டுக் கிளறி இறக்கி விட வேண்டும். இதைச் சற்றுச் சூடாகவே கிண்ணங்களில் ஊற்றி ஒரு கரண்டி நல்லெண்ணெயையும் ஊற்றிக் கலக்கிக் குடிக்க வேண்டும். இது நெஞ்சு சளி, நெஞ்சு வலி இருமல் போன்றவற்றை நீக்கும் சிறந்த மருந்தாகும்.

உளுத்தம் மாவு

தேவையான பொருட்கள் :

உளுத்தம் பருப்பு - ½ கிலோ,
பச்சரிசி - 200 கிராம்,
நல்ல வெல்லம் (அ) பனைவெல்லம் - ½ கிலோ,
நெய் (அ) நல்லெண்ணெய் - 1 கப்,
முட்டை - 8,
முந்திரி - 100 கிராம்.

செய்முறை :

உளுத்தம் பருப்பை சிவக்க வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பச்சரிசியை நீரில் ஊறவைத்து ஊறிய பின்னர் நீரை சுத்தமாக வடித்து விட்டு வெறும் வாணலியில் சிறிது சிறிதாகப் போட்டு பொரியாக வறுத்தெடுக்கவும். இரண்டையும் நைசாக மாவாக்கிக் கொள்ளவும். வெல்லத்தை நன்கு பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு லேசாகக் காய்ந்ததும் வெல்லத்தைக் கொட்டிக் கிளறவும். வெல்லம் இளகி வரும் போது தீயை நிதானமாக்கி உளுந்து + பச்சரிசி மாவைத் தூவித் தூவிக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். அடிபிடிப்பது போல் இறுகினால் சிறிதளவு நெய் விட்டுக் கொள்ளவும். மாவு முழுவதையும் தூவிக் கிளறிய பின்பு முட்டையை ஒவ்வொன்றாக உடைத்து ஊற்றிக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். எல்லாமாகச் சேர்ந்து கரகரப்பான தூளாக உதிரும் போது நெய்யில் வறுத்து சீவிய முந்திரியைத் தூவிக் கிளறி இறக்கி விடவும். ஆறிய பின்னர் இறுக்கமான டப்பாவில் கொட்டி வைத்துக் கொள்ளலாம். கெடவே கெடாது.

இது இடையிடையே நொறுக்குத் தீனியாக சாப்பிட உதவும். இதை நல்லெண்ணெயில் தயார் செய்து பூப்பெய்தும் பெண்களுக்கு ஒரு கிண்ணம் (இரு வேளைகள்) கொடுத்து வந்தால் இடுப்பு வலி தெரியாததோடு இடுப்பு வலிமை பெறும். வயிற்றில் உள்ள கசடுகள் தடையின்றி வெளியேறும். உடம்பும் தெம்பு பெறும். சிறு வயதிலிருந்தே பிள்ளைகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் வலிமை மிக்கவர்களாக வளருவார்கள்.

— அ.ர. சூரியஒளி, திருச்சி - 24.

சிலர் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு உறங்குவார்கள். அது மிகவும் தவறு. எப்பொழுதுமே, முகத்தை மூடியபடி உறங்கக் கூடாது. அப்படி உறங்கினால், சரியானபடி ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காது.

— ஜெயசுதா ஷங்கர்



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

அறுசுவை தொக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

நன்கு பழுத்த மாம்பழம் (இனிப்புச் சுவை) - 100 கிராம்,
வெல்லம் தூள் - சிறிது,
எலுமிச்சம் பழம் (புளிப்புச் சுவை) சிறியது - 2 எண்ணிக்கை,
வாழைப்பூ (துவர்ப்புச் சுவை) - 100 கிராம்,
மிதி பாகற்காய் (கசப்புச் சுவை) - 100 கிராம்,
மிளகு (கார்ப்புச் சுவை) - 20 எண்ணிக்கை,
உப்பு (உப்புச் சுவை) - தேவையான அளவு,
மஞ்சள் தூள் - தேவையான அளவு,
நல்லெண்ணெய் - 200 கிராம்,
வறுத்த வெந்தயத் தூள் - ¼ ஸ்பூன்.

செய்முறை :

மாம்பழத்தை (விட்டமின் ஏ,டி,ஈ சத்துள்ளது) கழுவி, தோல் சீவி, சதையை எடுத்துக் கொள்ளவும். வாழைப் பூவை (அயச்சத்து நிறைந்தது) சுத்தம் செய்து, பொடியாக நறுக்கி, சிறிதளவு மோரில்

ஊறவைத்து பிழிந்து எடுத்து குக்கரில் சிறிது நேரம் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பாகற்காயைக் கழுவி, சிறிதளவு புளித் தண்ணீரில் வேகவைத்து எடுத்துப் பிழிந்து வைத்துக் கொள்ளவும். மாம்பழச் சதை, வேக வைத்த பாகற்காய், வாழைப் பூவை மிக்ஸியில் நன்கு கூழாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் நல்லெண்ணெயை ஊற்றி கடுகு போட்டு, வெடித்ததும், வெந்தயப் பொடி, மஞ்சள் தூள், மிளகுத் தூள் அரைத்து வைத்திருந்த கூழையும் நன்கு கலந்து கிளறவும். கட்டியாக வந்ததும், வெல்லத்தூள் சேர்த்து ஒரு கொதி வந்து இறக்கி, ஆறினபின், எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து ஒரு சுத்தமான பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும்.

சிறியோர் முதல் முதியோர் வரை மோர் சாதம், தோசை, சப்பாத்தி, இட்லிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள உபயோகிப்பதோடு சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடவும் செய்யலாம். நீரிழிவு நோயாளிக்கும், பித்தத்தினால் வரும் நோய்களுக்கும் ஏற்றது. மிளகாய்க்குப் பதில் மிளகு சேர்ப்பதால் உணவில் ஏற்படும் நச்சுத்தன்மை முறிந்து விடும்.

– டாக்டர் லலிதா பழனிசாமி,
பி.ஐ.எம். திருச்சி – 17.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

அஞ்சு கீரைத் துவையல்

தேவையான பொருட்கள் :

பொதினா - 1 கட்டு,
கொத்துமல்லி – 2 கைப்பிடி,
கருவேப்பிலை – 1 கைப்பிடி,
தூதுவளை கீரை – 1 கைப்பிடி,
மணத்தக்காளிக் கீரை – 1 கைப்பிடி,
கடலைப்பருப்பு – 1 ஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு – 2 ஸ்பூன்,
சிவப்பு மிளகாய் – 6,
பெருங்காயம் – 2 சிட்டிகை.
உப்பு தேவையான அளவு,
புளி – 1 எலுமிச்சம் அளவு,
வெல்லம் – 1 சிறு கட்டி,
தேங்காய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
எண்ணெய் – 1 ஸ்பூன்,
கடுகு – ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை :

முதலில் கீரைகளை சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து சூடானதும் கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, சிவப்பு மிளகாய் போட்டு வறுத்து பெருங்காயம் போட்டு வறுத்து துருவிய தேங்காயைப் போட்டு வறுக்கவும். தீயை சன்னமாக்கி முதலில் பொதினா, பிறகு தூதுவளை போட்டு வதக்கி அடுப்பை அணைத்து விட்டு கருவேப்பிலை, மணத்தக்காளிக் கீரை, கொத்துமல்லி போட்டு அந்த சூட்டிலேயே வதக்கி ஆறவிடவும். அத் துடன் புளி, வெல்லம், உப்பு போட்டு சட்னி போல் அரைக்கவும். தண்ணீர் அதிகமாக விடக் கூடாது. கடுகு தாளித்துக் கொட்டவும். சூடான சாதத்தில் நெய் அல்லது எண்ணெய் ஊற்றிப் பிசைந்து சாப்பிடவும்.

தூதுவளை இருப்பதால் சளி நீங்கும். பொதினா இருப்பதால் நன்கு பசியைத் தூண்டும். மணத்தக்காளி வயிற்றுப் புண் ஆற்றும். கருவேப்பிலை கண்பார்வைக்கும், தலைமுடிக்கும் நல்லது. இளநரை நீங்கும். கொத்துமல்லித் தழை சத்து நிறைந்தது. காய்ச்சல் விட்டவர்கள் சாப்பிட நாக்கிற்கு சுவை கொடுத்து பசியைத் தூண்டும். தூதுவளை கிடைக்காவிட்டால் அதை விட்டு விட்டும் துவையல் அரைக்கலாம்.

– என். கலைவாணி, இராசிபுரம்.



கோவிலுக்கு எடுத்துப் போகும் அர்ச்சனை சாமான்களுடன் அர்ச்சனை செய்ய வேண்டிய நபர்களின் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம் இவற்றை ஒரு தனித் தாளில் எழுதிக் கொண்டு போனால் நமக்கும் தடுமாறாது. குருக்களுக்கும் சுலபம். பிறர் முணுமுணுப்பும் இராது.

– வசந்தி

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

மூலிகை பருப்புப் பொடி

தேவையான பொருட்கள் :

நெல்லிக்காய் துருவல் உலர்த்தியது – ½ கப்,
கருவேப்பிலை உலர்த்தியது – ½ கப்,
உலர்த்திய புதினா இலை – ¼ கப்,

தடைப்பட்ட ஆசைகளே கோபத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. பொருட்களை உற்று நினைக்கின்ற புருஷனுக்கு அவற்றினிடம் பற்று உண்டாகிறது; அப்பற்றினின்றும் ஆசை உண்டாகிறது; அந்த ஆசை நிறைவேறுவதில் தடை ஏற்பட்டால் அது கோபமாய் மாறுகிறது; கோபத்தினின்றும் பெரு மோகம் உண்டாகிறது; பெரு மோகத்தால் நன் நினைவுகள் கெடுகின்றன; நன்னினைவுகள் கெடும் போது புத்தி நாசம் ஏற்படுகிறது; புத்தி நாசத்தினால் முற்றும் அழிகிறான்.

— பகவத்கீதை

தகவல் : ஜோதி

உலர்த்திய ரோஜா இதழ் – ¼ கப்,
சுக்குப் பொடி – 1 டீஸ்பூன்,
ஓமம் – 1 டீஸ்பூன்,
சீரகம் – 3 டீஸ்பூன்,
மிளகு – 3 டீஸ்பூன்,
தனியா – 3 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பவுடர் – 2 டீஸ்பூன்,
துவரம் பருப்பு – ½ கப்,
கருப்பு உப்பு – 1 டீஸ்பூன்,
சாதாரண உப்பு – 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

துவரம் பருப்பு, தனியா, மிளகு, ஓமம், சீரகம், சுக்குப் பொடி, பெருங்காயப் பவுடர் முதலியவற்றை வெறும் வாணலியில் வறுத்தெடுக்கவும்.

நெல்லிக்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலை, புதினா, ரோஜா இதழ், கருப்பு உப்பு, சாதாரண உப்பு முதலியவற்றுடன் வறுத்தெடுத்து வைத்ததையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்தெடுக்கவும்.

சாதாரண பருப்புப் பொடியை விட இப்பொடி ஜீரணத்திற்கு உகந்தது. மழைக் காலத்தில் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட்டாலும் ஜீரணத்திற்கு உகந்தது. தயிர்ப் பச்சடியில் சேர்த்தால் வயிற்று உபாதைகள் நீங்கும். அஜீரணத்தைப் போக்கும். மோர்க் குழம்பு செய்யும் பொழுதும் இப் பொடியையும் சிறிது சேர்த்தால் எளிதில் ஜீரணமாகும். வயிற்றுப் போக்கின் பொழுது இப் பொடியை மோர் சாதத்திற்கு தொட்டுக் கொள்ளலாம். ஆலு பராட்டா செய்யும்பொழுது உருளைக் கிழங்குடன் இதைச் சிறிது சேர்த்துப் பிசைந்தால் ஜீரண சக்தி வலுப்பெறும்.

– சியாமளா தியாகராஜன்,
சென்னை – 50.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

ஜீரா ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
பச்சரிசி – 1 கப்,
நெய் – 2 ஸ்பூன்,
சீரகம் – 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை :

அரிசியை நன்கு களைந்து விட்டு 15 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். ஒரு வாணலியில் நெய் விட்டு சீரகத்தைத் தாளிக்கவும். அதில் ஊறிய அரிசியைப் போட்டு (தண்ணீரை இறுத்து விடவும்) 5 நிமிடங்கள் வதக்கவும். இக் கலவையை பிரஷர் குக்கரில் நேரடியாகப் போடவும். 2¼ கப் தண்ணீர் ஊற்றி தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும். மூன்று விசில் வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடவும். பரிமாறும் முன் ஒருமுறை நன்றாகக் கிளறவும். வெங்காயம் இல்லாமலே கமகமக்கும் இந்த ஜீரக அன்னம் வயிற்றை சாந்தப்படுத்தும். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை அனைவருக்கும் ஏற்றது.

இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள தயிர்ப் பச்சடி அல்லது காய்கறி சாலட் கூட அப்பளம் போதும். வயிறு சரியில்லாத போது தான் இதனைச் செய்ய வேண்டும் என்று வைத்துக் கொள்ளாமல் வாரம் ஒருமுறை சுலபமாகச் செய்து உண்ணலாம். இந்த சீரக அன்னம் வாயுத் தொல்லை, அஜீரணம், உப்புசம் உள்ள அனைவருக்கும் நல்ல மருந்தாகும் உணவு. பிரசவமான பெண்களும் இதனை உண்ணலாம்.

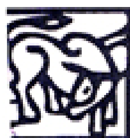
– கி. மாதங்கி,
சென்னை – 41.



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1–ஆம் பாதம்.

தனலாபம், மற்றும் குடும்ப சுகத்திற்குக் குறைவில்லை. புதியதொரு பதவியும் கிடைக்கலாம். இதுவரை மழலைச் செல்வம் இல்லாதவர்களுக்கு இந்த மாதத்தில் பிற்பகுதியில் புத்திரோற்பத்திக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. பிறரால் நன்றாக மதிக்கப்பட வேண்டிய காலகட்டம். நெருப்பு, ஏதேனும் எதிர் பாராத விதத்தில் உடல்நலம் குன்றல், நீண்ட தூரப் பிரயாணம் ஆகியவைகளால் மனதில் மகிழ்ச்சி குறைந்த மன அமைதியின்மை உண்டாக வாய்ப்பு உள்ளது. சிலருக்கு எதிர்பாராத விதத்தில் உத்தியோகத்தில் உயர்வு ஏற்பட்டு அதனால் விரும்பத்தகாத இடத்திற்கு மாற்றமும் வரலாம். சுப விரயங்கள் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது. உத்தியோகம் அல்லது தொழில் காரணமாகக் குடும்பத்தைப் பிரிந்திருக்க வேண்டிய சூழ்நிலையும் உண்டாகும் எனத் தெரிகிறது. இந்த மாதம் நடக்கும் ஸ்ரீராகவேந்திரரின் ஆராதனைக்குச் சென்று உள்ளார்ந்த நம்பிக்கையுடன் அவரிடம் உங்கள் குறைகளைக் கூறுங்கள். அபேக்ஷித பிரதாதாந்யோ ஸ்ரீ ராகவேந்திராந்ந வித்யதே! என்பதற்கு ஏற்ப அவரிடம் வேண்டியவர்களுக்கு வேண்டியது கொடுப்பதில் அவருக்கு நிகரில்லை. ஆஞ்சநேயரையும் கணபதியையும் வேலவனையும் வணங்குங்கள். சனீஸ்வரனுக்கு விளக்கேற்றுங்கள். முடவராக உள்ள ஏழை எளியோர்களுக்கு உங்களால் முடிந்த உதவிகளையும் செய்யலாம்.



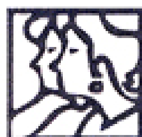
ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, -ஆம் பாதங்கள், ராகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, -ஆம் பாதங்கள்.

நினைத்தது நடக்கும். வண்டிய இடத்திற்கு த்தியோக மாற்றம் ல்லது மாதத்தின் பிற் நதியில் வீடு மாற்றம் ஏற்படலாம். இந்த ற்றம் உங்களுக்கு ஏமாற் தராது. முன்னேற்றமே ஏற்படும். குழந்தைகளைப் பற்றிய கவலை இல்லை. அவர்களது கல்வி நன்முறையில் அமையும். மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் வீடு, அல்லது வீடுகட்டுவதற்குத் தேவையான இடம் இவை கிடைக்க வாய்ப்பு உள்ளது. பயன் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். படத்துறையினர்க்கு மூன்றாவது வாரம் ஏற்றத்தைத் தரும். எனினும் உங்கள் கண்காணிப்பில் உள்ள பணமோ, வீடோ ஏதாவது ஒன்றைக் கூடப்பிறந்தவர்களுக்குத் தரவேண்டிய சூழ்நிலை உண்டு. ஆயுள் ஆரோக்கியம் நன்கு அமையும். பழனி அல்லது திருச்செந்தூர், திருநள்ளாறு ஆகிய இடங்களுக்குச் சென்று வரலாம். வீடு கட்டி விற்பவர்கள், போன்றவர்களுக்கு இதுவரை இருந்த இறுக்கமான சூழ்நிலை குறைந்து பணம் சரளமாக வரக்கூடிய நிலை உண்டாகலாம். அதுபோலவே நிதி சம்பந்தமான தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கும் இது வரை இருந்த தடங்கல்கள் நீங்கலாம். ஆயினும் உச்ச சந்திரனது ராசி என்பதால் நீச்ச சனியின் தாக்கம் சற்று மன அமைதியை இழக்கச் செய்யும். மாதத்தின் முற்பகுதியில் சில புதிய திட்டங்கள் உங்கள் மனதில் உதயமாகி மீண்டும் புத்துணர்ச்சியுடனும், புதுத் தெம்புடனும் உங்கள் பயணத்தைத் தொடர இருக்கிறீர்கள். பின் என்ன? கவலையை விடுங்கள். மாதக் கடைசியில் அங்காரகனது அருள் கிடைக்கும். எனவே உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை நன்கு முழுமனதுடன் நம்பிப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். நல்லது நடக்கும்.

இந்த மாதம் எப்படி?

ஆகஸ்டு '98

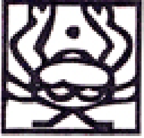


மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4, -ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1,2,3–ஆம் பாதங்கள்.

மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலை மாதம் பூராவும் இருக்கும். சிற்சில இனங்களில் வெற்றியும் உண்டு. அது பதவி உயர்வு மூலம் ஏற்படலாம். அல்லது தொழிலில் ஏற்பட்டிருந்த சிக்கல் ஒன்று தீர்ந்து உங்களுக்கு அனுகூலமும் ஏற்படலாம். உயர் பதவியில் உள்ளவர்கள் அவர்கள் எத்துறையில் இருந்தாலும், எந்த நிறுவனங்களில் இருந்தாலும் சற்று எச்சரிக்கையுடன் பணிபுரிவது அவசியம். இல்லையேல் பதவி ஆட்டம் காணும் நிலைக்கு

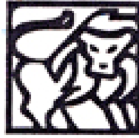
ஆளாகலாம். இது அரசு, அரசியல் துறை இரண்டில் உள்ளவர்களுக்கும் கூட நன்கு பொருந்தும். எனினும் இறுதியில் உங்கள் பக்கம் நியாயம் கிடைக்கும்படியான சூழ் நிலையும் உண்டாகலாம். இந்த மாத கிரகங் களின் அமைப்பு அப்படி உள்ளது. நெருப் பினாலும், திருடர்களாலும், எதிரிகளாலும் கூட சில சிரமங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. எது எப்படி இருப்பினும் மாதத்தின் பிற்பகுதி சிறப்பாக இருக்கும். எக்காரணத்தாலோ நீங்கள் பதவி இழக்க நேரிட்டாலும் புதிய தொரு பதவியும், புது மனிதர் ஒருவரின் உதவியும் உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும். அனு பவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதமே. எனவே முக்தி அடைந்துள்ள சித்தர்கள், மற்றும் சீரடி பாபா, ஸ்ரீ ராகவேந்திரர் போன்ற வர்களின் திருத்தலங்களுக்குச் சென்று பக்தியுடன் சேவியுங்கள். எதிர்வரும் மாதங்கள் நன்கு அமையும்.



கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

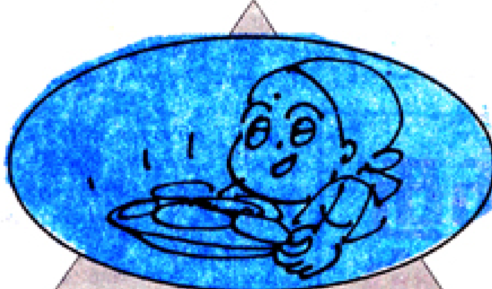
பொருளாதாரம் சரளமாக இருக்கும் நிலை. கோர்ட் விவகாரத்தில் அது எத்தகைய வழக்காயினும் இந்த மாதம் தீர்ப்பு வழங்கப்பட இருந்தால் உங்களுக்கு வெற்றி நிச்சயம். வஸ்திரலாபம் உண்டு. ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தில் நீங்கள் கௌரவிக்கப்பட்டு பொன்னாடை கூட உங்களுக்கு அணிவிக்கப் படலாம். மற்ற இனங்களில் மந்தமான சூழ்நிலைதான். எனவே எச்சமயத்திலும், எதிலும் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது. கணவனும் மனைவியும் உத்தியோகத்திற்குச் செல்லும் நிலை இருப்பின் வீட்டை நன்கு எச்சரிக்கையுடன் பாதுகாப்புடன் வைத்துவிட் டுச் செல்வது நல்லது. திருடர்களின் கைவரிசைக்கு ஆளாகலாம். மற்றும் பேசும் சொற்களையும், செய்யும் பணிகளையும் கூட எச்சரிக்கையுடன் பேசிச் செய்வது நல்லது. கிரக அமைப்புகள் அனுகூலமான நிலையில் இல்லை. அதற்காக மிகவும் மனம் நொந்து கொள்ள வேண்டியதில்லை. குருவின் அருட் பார்வை இராசிக்கு இருக்கும்போது விபரீதம் ஏதும் நிகழாது என்றாலும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவது அவசியமல்லவா? இது எப்பால வருக்கும் எத்துறையினருக்கும் பொருந்தும். நவக்கிரகங்களுக்கு அர்ச்சனை, தக்ஷிணை, பிருந்தாவனம் எனும் பாப்பாரப்பட்டி, மற்றும் உங்கள் இடத்திலேயே நடக்கும் ஸ்ரீ ராகவேந் திரரின் ஆராதனைக்குச் சென்று சேவித்துப் பிரசாதம் பெற்று வரலாம். ஸ்ரீ ஆஞ்சநேய தரிசனமும் அவருக்கு வெண்ணெய்க் காப்பணிக்கவும் செய்யலாம்.



சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

சற்று குழப்பம் மிகுந்த மாதமாக இருந்தா லும், பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கும் ஆற்ற லும், அதற்கான ஆசிகளும் தங்களுக்குக் கிடைக்க உள்ளன. வருமானத்தைக் கொடுத்து அதையே மாதத்தின் கடைசியில் விரயமாக்கும் வாய்ப்பினைத் தர இருக்கிறார் அங்காரகன் அதனால் விதியை மதியால் வெல்லலாம் என்பதற்கு ஏற்ப திட்டமிட்டுச் செலவு செய்து பாருங்களேன். பெயர், கீர்த்தி இவைகளுக்குப் பங்கம் வராத நிலையில் மிகவும் சிந்தித்துச் செயல்படுங்கள். நட்பு ரூபத்திலேயே எதிரியின் கைவரிசை காட்டப்படலாம். அதாவது உங்கள் நண்பரே உங்களுக்கு அனுகூல சத்துருவாக மாறலாம். அவசரப்பட்டு எந்த முடிவும் எடுக்க வேண்டாம். கிரக அமைப்பு கள் அந்த அளவிற்குச் சஞ்சரித்தாலும் குடும்ப சுகத்திற்கும், தாம்பத்ய அன்யோன்யத்திற்கு அனுகூலமான நிலையில் சுக்கிரன் இருக்கிறார் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் இராசிநாதன் ஆட்சி பெறுவதால் அரசியலில் இருப்பவர்கள் அவர்கள் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் நன்கு கவனித்து, ஒன்றுக்குப் பல முறை சிந்தித்து அல்லது அனுபவமிக்கவர்களை கலந்த லோசித்து முடிவெடுத்து அதன்படி நடந்தால்



கொழுக்கட்டை/போளி மற்றும் கசோரி பூரணத்தை உள்ளே வைத்து மேல் மாவால் மூடும் போது குவியும் அதிக மாவை லேசாக திருகி நீக்கி விட்டு செய்ய மாவு மயமாக இல்லாமல் நன்றாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.

கீர்த்திக்கு பங்கம் ஏற்படாது. மாறாக பாராட்டும் பதவியும் கூட கிடைக்கும். இந்த நிலை எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். பொதுவாக சமூக மக்களுடன் தொடர்புடைய இயக்கத் தலைவர்கள், பத்திரிகையாளர்கள், அறத்துறை ஆணையர்கள் ஆகியவர்களுக்கு இந்த மாதம் ஒரு திருப்பு முனையாக அமையலாம். அதனால் ஐக்ய மத்யஜபம், கார்த்த வீரியார்ஜுன ஜபம், மற்றும் நரசிம்ம ஸ்தோத்திரங்களைப் படிப்பது நல்லது. மன நிலையும், உடல் நிலையும் ஆரோக்கியமாக இருக்க இந்தப் பரிகாரம் அவசியமே!



கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2,3,4-ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2,-ஆம் பாதங்கள்.

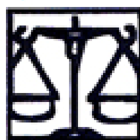
நல்லதொரு மாதம் என்றே கூற வேண்டும். வீட்டில் முதல் மூன்று வாரங்களில் சற்று அமைதி குறைவது போலத் தோன்றினாலும் மாதக் கடைசியில் அனைத்தும் சரியாகிவிடும். மற்றபடி சில முக்கிய கிரகங்களினால் சில இனங்களில் இலாபம் உண்டு. பெண்களானால் ஆபரண லாபம் மாதத்தின் கடைசியில் உண்டு. மாதத்தின் முற்பகுதியில் விவசாயிகளுக்கு உதவும் வகையில் அரசுத் துறையும் இயற்கையும் உதவும். மற்றபடி அரசுத் துறையிலும், நிதி நிறுவனங்களிலும், இரசாயனத் தொழில் துறையிலும் பணி புரிபவர்களுக்குப் பதவி உயர்வும், ஊக்கத் தொகையும் எதிர்பார்த்ததுபோல கிடைக்கலாம். வழக்கு வியாஜ்ஜியங்களில் வெற்றியும் உண்டு. உடல் நிலை பாதித்தாலும் குறித்த காலத்தில் மருத்துவம் பார்த்துச் சரியாகும் நிலையும் தெரிகிறது. எனவே கவலை தேவையில்லை. கண்களும், சருமமும் சற்று பாதிக்கப்படலாம். நீண்ட நாட்களாக விரோதம் பாராட்டி வந்த உங்களது தாய் வீட்டைச் சேர்ந்தவர்கள், தற்போது மீண்டும் உங்களிடம் அன்புப் பாராட்ட வரலாம். அதனால் எதிர்பாராத ஆதாயமும் கிடைக்கலாம். ஒவ்வாமை எனும் அலர்ஜி வயிற்றையோ, அல்லது தொண்டையையோ பாதிக்கலாம். எனவே குடிக்கும் நீர், உண்ணும் உணவு பழகும் இடம் இவை உங்களுக்கு ஏற்ற மாதிரி அமைத்துக் கொள்வது நல்லது. வைஷ்ணவ ஆலயங்களுக்குச் சென்று சடாரியின் ஆசியை பட்டாச்சாரியர்களிடம் பெற்று வாருங்கள். தீர்த்தமும் துளசியும் உங்கள் உள்ளத்தின் மாசகற்றி மனச்சாந்தியை அளிக்கும்.



நாம் உபயோகிக்கும் வாசனை சென்டை ஜன்னல் திரைச் சீலைகளில் லேசாக 'ஸ்ப்ரே' செய்யுங்கள். அதன் வாசனை ஒரு வாரத்திற்கு உங்கள் வீட்டின் அறைகளை ரம்மியமாக மணக்கச் செய்து கொண்டிருக்கும்.

- உமா





துலா ராசி:

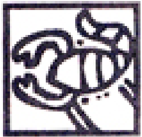
சித்திரை 3,4,-ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் - 1, 2,3,-ஆம் பாதங்கள்.

தனலாபம், குடும்ப சுகம், சுபநிகழ்ச்சிகள் அனைத்தும் எதிர்பார்த்தபடி அமைந்திருப்பினும், புத்திரர்களால் சிற்சில விஷயங்களில் நிம்மதியின்மை ஏற்பட 5ல் உள்ள கேது காரணமாகலாம். ஆயினும் கீர்த்திக்கும், புகழுக்கும் பங்கமில்லை. அரசு விவகாரங்களில் அனுகூலமான நிலையே காணப்படுகிறது. வெளிவட்டாரப் பழக்கங்களில் மதிப்பு கூடும். அரசினால் பாராட்டப்படுவீர்கள். வஸ்திர லாபம், தன லாபம் ஆகியவையும் கிடைக்கும். அரசியலில் உள்ளவர்களுக்கு எதிர்பாராத பதவி ஒன்று கிடைக்கலாம். வெகுதூரப் பிராயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டி வரலாம். மாதத்தின் முற்பகுதியில் சில இனங்களில் நஷ்டமோ, அல்லது அஜாக்கிரதையினால் கைப்பொருள் இழப்போ ஏற்படலாம். அதனால் எதிலும் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது. இந்த மாதத்தில் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் எந்த முயற்சியிலும் வெற்றி உண்டு. மொத்தத்தில் நல்லதொரு மாதமே. சனீஸ்வரருக்கு அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. முடவர்களுக்கு உங்களால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்யுங்கள். ஊனமுற்றோர் நடத்தும் கல்விச் சாலைகளுக்கும் அறக்கட்டளைகளுக்கும் உங்களால் இயன்ற பொருளுதவி அல்லது பண உதவி செய்யலாமே?



உடைந்த கண்ணாடித் துண்டுகள், கூர்மையான ஆணிகள், துருப்பிடித்த இரும்புத் துண்டுகள், விஷம், இன்னும் இதுபோல அபாயகரமான பொருட்களை குப்பைத் தொட்டியில் எறியும் போது, அவைகளை 'கேரி பேக்'கில் போட்டு நன்றாகக் கட்டி, குப்பைத் தொட்டியில் எறியவும். குப்பைத் தொட்டியில் எறியப்படும் பழைய உணவுகள், காய்கறி பழத் தோலிகளை உண்ண வரும் மாடுகள், மேற்கண்ட அபாயகரமான பொருட்களை வாயில் போட்டுக் கொண்டு வதைபடாமல் இருக்க, இந்தச் சிரத்தையை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

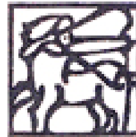
– உமாதேவி ராமஸ்வாமி.



விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

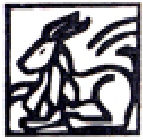
முக்கிய கிரகங்களின் சஞ்சாரம் நன்கு அமைந்திருப்பதால் குழந்தைகளின் கல்வி நிலை, தொழில், வியாபாரம் ஆகியவை நன்கு அமைந்திருக்கும். தனலாபமும் உண்டு. குடும்பத்தில் குதூகலம் காணப்படும். தொழில் நிமித்தமாகவோ, வேலை காரணமாகவோ, அல்லது சிறு சிறு பிரச்சினை காரணமாகவோ இதுவரை பிரிந்திருந்த தம்பதிகள் ஒன்று கூடும் நிலை உண்டு. சிலருக்குத் தொழில், உத்தியோகம் அல்லது உயர்கல்வி காரணமாக வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஒன்று ஏற்படலாம். இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு மாதத்தில் பிற்பகுதியில் எதிர்பாராத தனலாபம் கிடைக்கலாம். மற்றபடி இந்த மாதத்தில் வயிறு பாதிக்கப்படலாம். எனவே ஆகார விஷயத்தில் சற்று மாறுதல் ஏற்பட்டாலும் வயிறு பாதிக்கப்பட்டு ஆறுதல் பெற மருத்துவரை அணுக வேண்டிவரும். தண்ணீரை நன்கு காயவைத்துப் பிறகு ஆறவைத்துக் குடிப்பது நலம். இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்வதும் நல்லதே. மற்றபடி யாரிடமும் அவசியமின்றி அதிகமாகப் பேசிவிட வேண்டாம். அரசு ஊழியர்களுக்கும், வங்கிப் பணியாளர்களுக்கும் பதவி உயர்வு வரலாம். அதே சமயம் அஜாக்கிரதைக் காரணமாகத் தவறு செய்துவிட்டுத் தடுமாறும் நிலையும் தெரிவதால் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படவும். உங்கள் ஊரில் நடக்கும் கோயில் விசேஷங்களில் கலந்து கொள்ளுங்கள். முடியுமானால் மந்த்ராலய மகானின் பிருந்தாவனத்திற்குச் சென்று வரலாம்.



தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ஆம் பாதம்.

முருகனது அருள் உண்டு. எதிரிகளை முறியடிக்கும் ஆற்றலும் உண்டு. அத்துடன் தனலாபமும் உண்டு. பரவாயில்லையே -அப்பொழுது இந்த மாதம் கவலையேப்பட வேண்டியதில்லையல்லவா எனக் கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா? ஒரே ஒரு கிரகம் மட்டும் 3ல் இருந்து கொண்டு மேற்கண்ட நன்மைகளைத் தந்த போதிலும் புதனைத் தவிர மற்ற கிரகங்கள் அனைத்தும் உங்களுக்குப் பிரதிகூலமாகவே சஞ்சரிக்கின்றன. அதனால் எந்த ஒரு விஷயத்திலும் எச்சரிக்கை தேவை. இது எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். மற்றபடி குடும்பத்திலும் சரி, வெளி வட்டாரப் பழக்கங்களிலும் சரி பிரச்சினைகள் இருந்து கொண்டிருந்தாலும் ஆரம்பத்தில் எழுதிய ஒரு வாக்கியம் உண்மையாகவே பலித்துவிட்டது என்றால், அகிலமே எதிர்த்தாலும் எதிர் நீச்சல் போடலாம் அல்லவா? அதனால் ஸ்ரீ சுப்ரமணியனையும், அவரது அண்ணனையும் வாரம் ஒரு முறையாவது ஒருசேர தரிசனம் செய்து விபூதி பிரசாதம் வாங்கி அணியுங்கள். புதன் கேதுவைத் தவிர மற்ற கிரகங்களின் போக்கைச் சமாளிக்கலாம். அத்துடன் பரந்தாமனை அதிதேவதையாகக் கொண்ட புதனும், கணபதியை அதிதேவதையாகக் கொண்ட கேதுவும் துணையிருப்பதால் குருக்ஷேத்திரப் போரில் வெற்றி வாகை சூடிய தருமனைப் போன்று நீங்கள் உங்களது அன்றாடப் பிரச்சனைகளையும் கிரக கோளாறுகளையும் சமாளித்துக் கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்றுவிடுவீர்கள். எனவே கவலையை விடுங்கள்.



மகர ராசி:

உத்திராடம் 2,3,4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2-ஆம் பாதங்கள்.

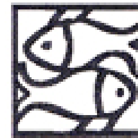
ஓரளவுக்கு நல்லதொரு மாதமாக இருக்கும். சுப நிகழ்ச்சி எதிர்பார்ப்பது போல சுபமாக, திருப்திகரமாக நடக்கும். அது திருமணமோ, புதுமனை புகுவிழாவாகவோ கூட இருக்கலாம். இது இந்த மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஏற்படலாம். அரசுப் பணியில் சேருவதற்கோ, அல்லது ஆசிரியப் பயிற்சி போன்ற கல்லூரிகளுக்குச் சேருவதற்கோ விண்ணப்பம் போட்டுள்ளவர்களுக்கும் சரி, அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் சேருவதானாலும் சரி எதிர்பார்த்தபடி சாதகமான பதில் கிடைக்கும். வீடுவாங்கும் யோகமும் உண்டு. படத்துறையினர், பத்திரிகை நடத்துபவர்கள் மற்றும் தரகு, கமிஷன் போன்ற துறையில் இருப்பவர்கள் நல்லதொரு இலாபத்தைப் பெறுவார்கள். சிலருக்கு வெகுதூரப் பிரயாணம் ஏற்படும். அதனால் அன்புக்குரியவர்களை விட்டு தூரம் செல்லுகிறோமே எனும் கவலை ஏற்பட்டாலும், விரைவில் ஒன்றுகூடும் யோகமும் உண்டு. சனீஸ்வரனுக்கு அர்ச்சனை, விநாயக வழிபாடு, மற்றும் நாவலடியான் கோவில் சென்று வருதல் மூலம் சில மாறுதல்களையும், மன ஆறுதல்களையும் பெற முடியும். கூடிய மட்டும் கைப்பொருட்களையும், நிதிப் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் பணத்தையும் எச்சரிக்கையுடன் பாதுகாப்பது நல்லது.



கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3,4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

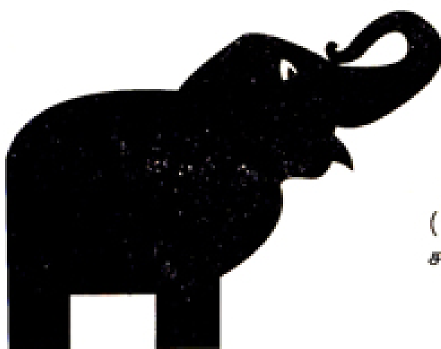
மாதத்தின் முற்பகுதி நன்கு அமையும். அதனால் நீண்ட நாட்களாகத் தட்டிச் சென்ற ஒரு இனத்தில் வெற்றி கிடைக்கும். அது திருமணமாகக் கூட இருக்கலாம். சுப நிகழ்ச்சிகள் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நடக்கலாம். இரும்பு, கிரானைட் கற்கள், மற்றும் உலோகப் பொருட்கள் இவை சம்பந்தமான தொழில்களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு ஆதாயம் உண்டு. மேற்படி தொழில்களில் நிலுவையில் உள்ள பணமோ அல்லது அனுமதியோ இந்த மாதத்தில் கிடைத்து மனதில் நிம்மதி உண்டாகும். இதுவரை உங்களில் சிலர் நிதானமிழந்து முன்கோபத்தினால் யாரையாவது மனம் நோகச் செய்திருந்தால், அதற்காக வருந்த வேண்டிய காலகட்டம், எனவே மீண்டும் ஒரு சுமுகமான சூழ்நிலை உண்டாகும். நீண்ட காலமாக எதிர்பார்த்த ஒரு நீண்ட தூரப் பிரயாணம் இந்த மாதத்தில் நிறைவேறலாம். அது வெளிநாட்டுப் பயணமாகக் கூட இருக்கலாம். அதற்கான பொருளாதார வசதியை நீங்கள் பெற உங்களது நண்பர் ஒருவர் உதவ முன் வரலாம். பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பயணம் வெற்றியுடன் முடியும். உங்களை விடப் பலவிதத்திலும் தாழ்ந்த நபர் ஒருவரால் சில பிரச்சினைகள் வந்தாலும் அதைச் சமாளிக்கும் ஆற்றலை மாதக் கடைசியில் நீங்கள் பெறுவீர்கள். இந்த அளவிற்கு கிரக அமைப்புக்கள் உள்ளன. சனீஸ்வர ஸ்லோகம், ஸ்ரீ ஆஞ்சநேய ஸ்தோத்திரத்தைப் படிப்பதுடன், மந்த்ராலய மகானின் ஆராதனையில் கலந்து கொள்ளுங்கள்.



மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4-ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

குடும்ப சுகத்திற்குக் குறைவில்லை. அது போலவே பணப்புழக்கமும் நன்கு அமையும். இராசிநாதனின் வக்கிர நிலையும், ஆட்சி பெற்ற நிலையும், 2-ல் உள்ள சனீஸ்வரனது



அவிழ்த்து விடப்பட்ட யானையாவது மரங்களையும், செடிகளையும் வேரோடு பிடுங்கி நாசம் செய்கிறது. ஆனால் அதன் பாகன் அங்குசத்தால் அதன் தலையில் குத்தியவுடன் சாந்தமாகிறது. அதே போல் அடக்கியாளாத மனம் வீண் எண்ணங்களில் ஓடுகிறது. விவேகம் (புத்தி) என்ற அங்குசத்தால் இடிக்கப்பட்டதும் அது சாந்தமாகி விடுகிறது.

– ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர்

தகவல் : ஜோதி

மாதம் ஒரு மந்திரம்

அன்று கி.பி. 1671 விரோதிகிருதி ஆண்டு ஆவணி மாதம் த்விதியை திதி வியாழக் கிழமை. மாஞ்சால கிராமத்தில் மக்கள் வெள்ளம் கண்ணீர் வெள்ளத்தைப் பெருக்கிக் கொண்டு சோகமாக நின்ற நேரம். மகான் ஸ்ரீ ராகவேந்திரர் 700 சாலக் கிராமங்களை உள்ளடக்கிய பிருந்தாவனத்திற்குள் அமர்ந்தார். வீணையைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு கடைசியாக ஹரியின் நாமத்தைப் பாடினார் உடன் பிருந்தாவனம் மூடப்பட்டது. அவரது பிரதம சிடரும், மகா பண்டிதருமான அப்பண்ணாச்சார் அப்போது துங்கபத்ராவின் அக்கரையிலிருந்தார். வெள்ளம் கரை புரண்டு ஓடும் நிலையில் அவர் மகானை இறுதியாகத் தரிசிக்கும் பொருட்டு அவரது மகிமைகளை ஸ்தோத்தரித்துக் கொண்டே நதியில் இறங்கி விட்டார். துங்காநதி, அவருக்கு வழிவிட ஆச்சார் அவர்கள் மகானின் பிருந்தாவனத்தை நெருங்கும் சமயம் பிருந்தாவனம் மூடப்பட்டுவிட்டது. அதே சமயம் அவர் கூறி வந்த ஸ்தோத்திரத்தின் கடைசி அடியில் யார் அந்த ஸ்தோத்திரத்தைக் கூறுகிறார்களோ அவர்களுக்கு ஸ்ரீ ராகவேந்திரரின் அருள் கிடைக்கும் என முடிக்கும் சமயம், பிருந்தாவனத்திலிருந்து அசரீரியாக ஜயக்கிரீவர் அதற்குத் தானே சாட்சி என்று ஸ்தோத்திரத்தை முடித்துக் கொடுத்தார். அதே சமயம் ஸ்வாமிகள் அப்பண்ணாச்சாரியாருக்கு மட்டுமே சமாதியிலிருந்தவாறு காட்சி தந்தருளினார். அப்படிப்பட்ட அப்பண்ணாச்சாரின் ஸ்தோத்திரத்தின் 7வது ஸ்லோகத்தை, இந்த மாதத்தில் 24ந்தேதி அவரது ஆராதனைப் பெருவிழா நடப்பதை முன்னிட்டு இந்த மாதத்தின் மந்திரமாக அன்பர்களுக்கு அளிக்கப்படுகிறது.

ஸந்தான ஸம்பத் பரிசுத்த பக்தி
விக்ஞான வாக் தேஹ ஸுபாடவாதீன்!
தத்வா சரீரோத்ஸமஸ்த தோஷான்
ஹத்வாஸ நோவ்யாத் குரு ராகவேந்த்ர:!!

"மக்கட்பேறும், மற்றும் ஸகல செல்வங்களும், தூய்மையான இறை பக்தியும், சிறந்த ஞானமும், வாக்கு வன்மையும், திடகாத்திர தேகமும் கொடுத்தருள்வதுடன் உடலில் உண்டாகும் அனைத்து தோஷங்களையும் அழித்து, அந்த ஸ்ரீ ராகவேந்திர சத்குரு காத்தருளட்டும்" என்பது கருத்து.

ஆகவே மங்கையர் மலர் வாசகர்கள் அனைவரும் மேற்படி மகானின் ஆராதனை தினங்களில் வசதிக்கும் வாய்ப்புக்கும் ஏற்ப அருகில் உள்ள பிருந்தாவனங்களுக்கோ, அல்லது மூல பிருந்தாவனம் உள்ள மந்த்ராலயத்துக்கோ தமிழ்நாட்டில் தருமபுரிக்கு அருகில் உள்ள தக்ஷிண பிருந்தாவனமாகிய பாப்பாரப்பட்டிக்கோ சென்று அவரது அருளுக்குப் பாத்திரமாகலாமே! பாப்பாரப்பட்டியில் 700 சாலக் கிராமங்களில் ஒன்று மிருத்திகையுடன் கிடைத்து பிருந்தாவனம் அமைக்கப்பட்டதால் இதை தக்ஷிண பிருந்தாவனம் எனும் சிறப்புப் பெயரால் அழைக்கின்றனர்.

— ஜெயலட்சுமிகிருஷ்ணன்

நீச்சத் தன்மையும் உங்களுக்குப் பலவிதங்களில் உதவும். குழந்தைகளின் நிலை உயரும். வெளி நாட்டுப் பயணம் உண்டு. அதற்கான வசதி களும் வரும். எனினும் உங்களது பேச்சில், நடையில் கண்ணியமும், கட்டுப்பாடும், கடமையைச் செய்யும் ஆற்றலும் இருத்தல் அவசியம். ஒரு முக்கிய பணியின் காரணமாக தூரதேசப் பிரயாணம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. உடல் நிலையைப் பாதுகாப்பதும் நல்லது. ஆட்சி, உச்சம் பெற்றவர்களது தசா புக்தி நடப்பவர்களுக்குச் சர்க்கரைப் பந்தல் மீது தேன் மழை பொழிந்த நிலை. பூரட்டாதி நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு நல்லதொரு நிலை உதயமாகியுள்ளது. கவலை வேண்டாம். மந்த்ராலய மகானின் பிருந்தாவன ஆராதனை நடக்கும் இந்த மாதத்தில் அவரது பரிசுத்த அருள் உங்களுக்கு கிடைக்கும்படி வாய்ப்புகள் அமைய இருக்கின்றன. எத்துறையினர்க்கும் ஓரிரு விஷயங்களில் ஏமாற்றம் ஏற்படலாம். மற்றபடி ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயரைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். தனது சக்தியால் உங்களது அபிலாஷைகளை நிறைவேற்றுவார். கவலை வேண்டாம். எல்லா மாணவர்களுடனும் நன்கு பழகும் வாய்ப்பு சில கல்லூரி மாணவ மாணவிகளுக்கு ஏற்படும். ஸ்ரீ லக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரம் அல்லது கோளறு பதிகம் ஆகியவற்றைப் பக்தியுடன் படிக்கவும். ஆலங் குடியானையும், திருச்செந்தூர் முருகனையும் மனதார, அதுவும் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுடன் வேண்டினால் வேண்டியதைப் பெறலாம்.

— ஜெயலட்சுமிகிருஷ்ணன்



சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுக் குறிப்புகளில் சிறந்தவற்றிற்கு சக்தி சோயா பைட் நிறுவனம் ரூ.1000/- பரிசாக அளித்து வருகிறது. அந்த வகையில் இம்மாதம் பரிசு பெறும் சிறந்த சமையல் குறிப்பு –

முதல் பரிசு ரூ. 1000/-
பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு

ஸோயா இட்லி

தேவையான சாமான்கள்

ஸோயா (அ) ஸோயா பைட் – 1½ கி
ப. அரிசி – ¾ கி
பு. அரிசி – ¾ கி
து.பருப்பு – ¼ கி
உ. பருப்பு – ¼ கி
க. பருப்பு – ¼ கி
பட்டாணி – ¼ கி
சன்னா – ¼ கி
கோதுமை – ¼ கி

இவைகளை மெஷினில் கொடுத்து சன்ன ரவையாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேவையானபோது உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

3 கப் இட்லி ரவைக்குத் தேவையான சாமான்கள்

தேங்காய் – 1
கசகசா – 1 ஸ்பூன்
தயிர் – 1 கப்
இஞ்சி – 1
புதினா (சிறியதாக) – 1 கட்டு
கொத்துமல்லி (சிறியதாக) – 1 கட்டு
பச்சை மிளகாய் – 4
முந்திரி – 25 கிராம்
நெய் – 4 ஸ்பூன்
எண்ணெய் – 4 ஸ்பூன்

செய்முறை

ஸோயா இட்லி ரவையை வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். கசகசாவை எண்ணெய் விட்டு படபடவென்று பொரிய வறுத்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அப்படியே இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், புதினா, கொத்து மல்லியையும் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் ஒரு சேரக் கலந்து, நெய், தயிர், உப்பு இவற்றையும் சேர்த்து ¼ மணி நேரம் ஊற விடவும். முந்திரியைக் கிள்ளிப் போடவும். இட்லி மாவு பதத்திற்கு மாவு இருக்க வேண்டும். இட்லி தட்டில் எண்ணெய் தடவி இட்லி போல் வார்த்து இட்லி குக்கரில் வேக வைத்து எடுக்கவும். இதற்கு ஸைட்டிஷ் இல்லாமலே ருசியாக இருக்கும். தேவையானால் மிளகாய்ப் பொடி (அ) பொட்டுக்கடலை சட்னி உபயோகப்படுத்தலாம். மாறுதலான சுவையுடன் கூடிய இந்த இட்லியை அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்.

– எஸ். சுகந்தா, சென்னை – 33.

ஆறுதல் பரிசு

சோயா மாம்பழ கஸ்டர்ட்

தேவையானவை:

200 கிராம் சோயா மாவு
2 நல்ல மாம் பழச் சாறு (நன்றாக மிக்ஸியில் அடித்தது)
2 கப் சிறிய

சோயா இட்லி



தாக நறுக்கிய மாம்பழத் துண்டுகள்,

ஏலப் பொடி – 2 டீஸ்பூன்

நீளமாக தோல் நீக்கி நறுக்கிய பாதாம்.

2 கப் சர்க்கரை

செய்முறை:

முக்கால் பாலை சர்க்கரையுடன் காயவிட்டு மீதமுள்ள பாலில் மாவைக் கலந்து வைத்து பால் நன்றாகக் காய்ந்ததும் அத்துடன் சோயா மாவு பால் கலவையை விட்டு நன்றாகக் கிளறவும். கட்டி தட்டக் கூடாது. நன்றாகக் கூழ் போல் ஆனதும் காஸ் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆற

> **பரிசுக்குரிய குறிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்தவர் –**
> **சாந்தா இராமானுஜம்**

வேண்டும். இப்பொழுது இத்துடன் குளிர்ந்த மாம்பழச் சாறு ஏலப்பொடி போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும்.

இதை ப்ரிஜ்ஜில் வைத்துக் குளிர்ந்ததும் 'பௌலில் விட்டு அத்துடன் மாம்பழத் துண்டுகள் போட்டு மேலாக பாதாம் வைத்துக் கொடுக்கவும். மிக ருசியானது. வெய்யில் நாளில் அடிக்கடி செய்யலாம். பாதாம் இல்லாமலும் செய்யலாம். பார்ட்டிகளில் வித்தியாசமாக செய்து கொடுத்துப் பாராட்டு பெறலாம்.

– இந்திரா கணபதி,
மும்பை 22

'சோயா பைட்'டின் சமையல் போட்டி

மங்கையர் மலரும் 'சோயா பைட்'டும் இணைந்து வழங்கும் சமையல் போட்டி –

சோயாவின் சிறப்பை உணரச் செய்யும் வகையில் ஒவ்வொரு மாதமும் இச் சமையல் போட்டி அமையும். அந்த வகையில் சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்ட சமையல் குறிப்புகளை (சோயா பைட் (அ) சோயா மாவு (அ) சோயா) மங்கையர் மலருக்கு எழுதியனுப்புங்கள்

மிகச் சிறந்த சமையல் குறிப்பிற்கு

ரூ.1000/-

பரிசாக வழங்கப்படும்.

ஆத்ரேயா

ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் - பெட்டிகோட்ஸ்

நிச்சயதார்த்தமா!

கல்யாணமா!

சீமந்தமா!

வேறு சுபகார்யமா!



அணுகுங்கள் ஆத்ரேயாவை சாதாரண மற்றும் எங்களது ஃபேன்ஸி ப்ளௌஸ்கள் உங்களுக்காகவே தயாரானவை. தரத்திலும் - தனித்தன்மையிலும் மிகப் பிரபலமான எங்களது ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகளை பார்க்கும் பொழுது புடவையை வாங்க தூண்டும். ஆத்ரேயாவின் ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் ராசியானதும் கூட.....

- ★ தாங்கள் போட்டு பார்ப்பதற்காகவே இரண்டு பிட்டிங் ரூம்கள்
- ★ நீங்களே உங்கள் ப்ளௌஸ்களை தேர்ந்தெடுக்கும் வசதி
- ★ வாங்கும் ரவிக்கைகளில் ஏதேனும் சிறிய ஆல்ட்ரேஷன் இருந்தால் அதை உடனுக்குடன் நிவர்த்தி செய்யும் அனுபவம்
- ★ கல்யாண பெண்ணிற்கு ரவிக்கைகள் தைத்து கொடுக்கும் சந்தோஷம்
- ★ உங்களுடன் அன்புடன் பழகும் எங்களது பெண் விற்பனையாளர்களின் உன்னதமான சேவை

இவை அனைத்தையும் கொண்டதுதான்
"Athreya Readymade Blouse Show Room"



ATHREYA FABRICS

உங்கள் புடவைகளுக்கு உயர்தரமான மேட்சிங் துணிகள் கிடைக்கும்.
ரெடிமேட் ரவிக்கைகளில் சரியான கலர் கிடைக்காவிட்டால் எங்களிடமே துணிவாங்கி தைக்கவும் கொடுக்கலாம். 24-மணிநேரம் - 48 மணிநேரத்தில் தைத்து கொடுக்கப்படும்.

ATHREYA GARMENTS

வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை, (ஓட்டல் சுப்ரபாத் எதிரில்)
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034. Ph : 8226586 FAX : 092 - 044 - 8276031, 560076

வேலை நேரம் காலை 10.00 முதல் இரவு 8.00 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை

ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் கிடைக்கும் மற்ற இடங்கள்

• மலேசியா நல்லீஸ் சில்க்ஸ் சாரீஸ் டிரேடர்ஸ், 41, ஜேலான் ... 50100 கோலாலம்பூர். போன் 2385468. • சிங்கப்பூர் முகமத் முஸ்தபா & சம்சுதீன் கம்பெனி Pvt. Ltd. சிராங்கூன் பிளாசா, சிராங்கூன் ரோடு. போன் 2955855. • சென்னை கல்யாண டெக்ஸ்டைல்ஸ் ... கோவில் பஸ் நிலையம் அருகில் நங்கநல்லூர். போன் 233011. • SHA INSHA, 24, ... ரோடு, அடையார் பஸ் நிலையம் எதிரில். போன் 4415374. • வேலூர் கணேச லஷ்மி டெக்ஸ்டைல்ஸ், 146, லாங்பஜார். • கும்பகோணம் ஸ்ரீ லஷ்மி டெக்ஸ்டைல்ஸ், 62, நாகேஸ்வரன் வடக்கு வீதி.

ALL MAJOR CREDIT CARDS ACCEPTED

Trade enquiries solicited from unrepresented Areas.

ADVISION

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், தமிழ் ஐயர், கேட்டை 2ம் பாதம், 30/5.5"/B.A., Diploma in Computer, கம்ப்யூட்டர் தொழில் செய்யும் மணமகனுக்கு பணிபுரியும், பட்டதாரி பெண் தேவை. போன் : 6443649. பெட்டி எண் : 15000

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Poorattathi 3rd padam, fair, 27/6.2" Computer Programmer, Detroit (USA), annual emoulment $50,000/- B.Sc., P.G.D.C.A., seeks alliance from graduate girl with computer backgrounds preferred. Boy expected in India around Dec. 98. Box No. 15001

■ அஸ்தம், சோழிய வேளாளர், இரயில்வே, ரூ. 10,000/- 5.0" வயது 40 ஆன மணமாகாத வரனுக்கு, ஓரளவு படித்த, அழகுள்ள, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. சாதி தடையில்லை. கணவனை இழந்தவரும், திருமண முறிவு ஏற்பட்டவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 15002

■ Alliance invited for Kerala Iyer boy, Koundinya, Vadama, Visakam, 38/165/M.Com./Rs. 8000/- unemployed graduate preferred. Keralite only. Contact Box No. 15004

■ Kerala Vadamal Iyer boy, Naithrupa kashyapa, Anusham, A.C.S, 30/6.6"/35,000/- p.m. Factory Manager, reputed company, Chennai, looks younger, clean habits, seeks smart beautiful, educated Vadamal bride from well settled respectable family. Reply with horoscope and bio-data. Box No. 15005

■ Smart Iyer divorcee, 50/20,000/- p.m. Senior Executive in PSU seeks well placed women from India/abroad with or without encumbrances from well knit affectionate families. No dowry. Marriage for mutual love, care and companionship. Box No. 15006

■ Alliance invited for Tamil Iyer boy, Astashashram, Koundinya, Bharani, 34/5.7"/M.Com/L.LB, CAIIB - I, handsome, very fair, employed in Nationalised bank, seeks well qualified, very fair, beautiful unemployed/employed girl preferably in Govt. service from decent family. Subsect no bar. Send horoscope, bio-data. Box No. 15007

■ Iyengar, Vadagalai, Bharadwajam, 27/5.7" B.Com, TVS Group, Rs. 7000/- seeks employed girl preferably in Bank/Insurance/Govt. Box No. 15008

■ Iyer, Asthasahasram, Vadhoola, Maham, Dip. in Electrical and Electronics Engg., 31/169/6000/- Central Railway, Mumbai, seeks alliance of Govt./Private employed girl. Subsects no bar. Reply with horoscope. Box No. 15009

■ Alliance invited for Tirunelveli Saiva Pillai, B.E., Moolam 4th padam, 29/165 cms, Engineer N.L.C., from a fair, beautiful graduate girl from respectable family. Send horoscope and bio-data. Phone : 04144 - 23001. Box No. 15010

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, பீகார் மாநிலத்தில் மத்திய அரசு பணியில் உள்ள மணமகன், வயது 30, நட்சத்திரம் கேட்டை, பி.எஸ்ஸி., டி. பார்ம் பட்டதாரி. விவாகரத்து பெற்றவருக்கு மணமகள் தேவை. பெற்றோர் சென்னை வாசம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. தொலைபேசி எண். 4899222 (அ) 6310199. பெட்டி எண் : 15011

■ Thengalai, Vadoolam, Pooradam, 5.8"/34, Engineer, Dubai, seeks alliance from decent and respectable family. Kalai no bar. Box No. 15012

■ Seeks alliance from a good looking, homely below 23 years for a Vadagalai Iyengar boy, Srivatsa Gothram, Hastham, Rs. 10,000/- p.m. reputed organisation, Mumbai. 27 years, 5.4". Correspond with horoscope. Box No. 15013

■ Vadamal, Haritha, Hastham, 34/172, fair, post graduate, Reserve Bank of India, Nagpur, Rs. 10,000/- seeks fair, graduate, employed/unemployed Tamil girl. Horoscope with bio-data to Box No. 15014

■ Vadamal, Iyer, only son, Baradwaja, 29 years, Swathi, 5.8" Rs. 3,500/- I.T.I/(B.A.) supervisor, seeks Chennai based employed girl. Reply Box No. 15015

■ Alliance invited from graduate employed Iyer bride for Brahacharanam, Bharadwaja, Uthirattathi, 33/170/B.E. (Mech.) Iyer boy, employed in private company. Subsect no bar. Apply with horoscope and family details. Box No. 15016

■ வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜ, 29/175/8000/- கிருத்திகை முதல் பாதம், டிப்ளமா, சென்னையில் தனியார் கம்பெனி, சொந்த வீடு, ஒரே பையனுக்கு நல்ல, அழகான பட்டப்படிப்பு, வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 15017

■ Father Thevar, mother Kamma Naidu, Coimbatore based, settled businessman, B.Com, 6 feet, star Uthiradam, Thanusu, age 46, fair and very young looking, seeks homely bride. Caste no bar. Reply with horoscope. Box No. 15018

■ இந்து, வெள்ளாளர், சைவம், பி.எஸ்ஸி, 30, 170 செ.மீ. தமிழக அரசு காவல் துறையில் (P.C.) வேலை, 4000/- வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத வரன்கள் தேவை. இதர வகுப்பினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 15019

■ பிரஹசரணம், ஹரித, கேட்டை, 30, தனியார், 6500/- படித்த வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15020

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கவுண்டின்யம், மகம், 31/5.7" 15,000/- டில்லியில் ஏரியா மானேஜர், பிரபல தனியார்

நிறுவனம், வரனுக்கு டில்லியில் வேலை பார்க்க விருப்பமுள்ள/மாற்றல் கிடைக்கக் கூடிய, வங்கி/மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15022

■ Tamil Hindu (SC)Arundathiyar/Chakkiliyar, 28/159/6000/- DECE (BE) working in PSU Delhi, seeks working/non working graduate girl. Box No. 15023

■ Fair, homely, non-Bharadwajam, spinster below 40 for Keralite, Vadama, respectable family, Punarvasu, 45/165 cms innocent divorcee separated within 3 months without encumbrance, clean habits, executive Rs. 17,000/-. Furnish horoscope details. Box No. 15024

■ Iyengar, Thenkalai, Koundinyam, Uthiram 2nd padam, B.Com, 35/177/10,000/- (plus), Management cadre, reputed (Pvt.) Co., Chennai, seeks Iyengar girl, educated, employed in Chennai. Preferably in Govt or Public sector. Kalai no bar. Box No. 15025

■ Alliance invited from well educated, fair girls, decent family for Karkartha Vellala boy, Anusham, 28/5.11" B.E., MBA working in Managerial level in reputed company at Chennai. Box No. 15026

■ Proposal from employed Tamil Iyer girls for Bombay based Brahacharanam, Haritha, Punarvasu, born Aug. 1959, 5.6" fair, S.Y. B.Com, Railways/10,000/-. Subsects welcome. No horoscope. Register marriage. Reply with family details. Box No. 15027

■ 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், தாரமிழந்தவர், 4 வயது பெண் குழந்தை, 178/34/9,000/- மத்திய அரசு பணி. நல்ல மனம் படைத்த இதே இன பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15028

■ Tamil Iyer Gowthama, Poorattathi, B.Sc, 34/170/10,000/- self employed (Lub. oil business) well settled at Thiruvannamalai, seeks bride with good family background, domestically trained. Send horoscope to Box No. 15029

■ Tall, handsome, youthful, healthy, well settled Brahmin divorcee, 59 without encumbrances seeks slim, healthy, youthful life-companion from cultured family. Caste no bar. Spinsters/innocent divorcees/widows without encumbrances apply. Box No. 15030

■ எஸ்.எஸ்.எல்.சி பாஸ் நெல்லை இந்து நாடார், 26 வயது, 5.4½" காது கேளாது தானாகவே சுய தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 6000/- சொந்த வீடு. விட்டுக் கொடுக்கும் சுபாவமுள்ள 10 அல்லது 12 படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகுள்ள இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. போன். 2378284. பெட்டி எண் : 15031

■ Iyer, widower, Athreya, 34/5.6/B.Com, Avittam, 10,000/- 4 year old daughter, seeks fair girl from respected family below 30 years. Preference will be unemployed and those cannot conceive. Box No. 15032

■ அகமுடைய முதலியார் ரோகிணி, பி.எஸ்ஸி/170 செ.மீ. தோஷம் இல்லை, அசைவம், சுயதொழில் வருடம் ரூ. 60,000/- வருமானம் பெறும் மணமகனுக்கு வேலைக்கு செல்லும், சென்னையில் வசிக்கும் அதே இன மணமகள் தேவை. இடைத்தரகர்கள் மன்னிக்கவும். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 15033

■ மாத்வா கன்னடம், படகநாடு, விஸ்வாமித்ர கோத்திரம், திருவோணம், 31/168 செ.மீ. பி.காம், தனியார் துறை, 6000/- மணமகனுக்கு கன்னட மாத்வா பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 15034

■ Well placed, highly qualified Tamil Iyer widower, 51 with two children, requires English speaking, well educated and home loving girl. Reply to Box No. 15035

■ Vadama Iyer, Kousika, Chithirai, suddha jatakam, middle level software engineer, Pune Multinational, very fair, 5.10" Sept. 22, '71 20,000/- monthly renownedAlma Mater Recognized sportsman, first class B.E. (Electronics) traditional habits, interested vedic rituals, Tanjore District. No encumbrances, broad outlook. Box No. 15036

■ Alliance for handsome software professional, M.Tech/27/174/10,000/- at Delhi. Father smartha, Kousika, mother Seerkaruneegar from employed fair bride, either Brahmin or Seerkaruneegar. Reply Box No. 15037

■ தமிழ் திகம்பர், ஜெயின், பி.காம், 42, 173 செ.மீ. அரசாங்க வாரியத்தில் கட்டிட காண்ட்ராக்டர் (சொந்த தொழில்) மாத வருமானம் ரூ. 20,000/- உடைய வரனுக்கு பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15038

■ Alliance invited for Vadama, Athreya, Uthiradam, 27/165 cms graduate, executive in reputed firm Mumbai 8000/- owning flat. Subsect acceptable. Qualified employed Mumbai Tamil Kerala girls preferred. Box No. 15039

■ Alliance invited from graduate employed bride below 23 forVadama Iyer, 26/175/M.Sc (MBA) Baradwaja boy, Punarpoosam, 8000/- reputed concern Chennai. Only son. Box No. 15040

■ முதலியார், திருவோணம், 30/6'/ரூ. 20,000/- மாதம். Flat Promoter சொந்த வீடு நல்ல வசதியுள்ள ஒரே பையனுக்கு அதே இனத்தில் அழகான வேலைக்கு செல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15041

■ Vadama, Kousikam, Poosam, 35/165/3000 US dollars, marine engineer, likely to take shore employment, seeks bride professionally qualified MBBS/ C.A's/Bank. Box No. 15042 Phone : Mahadevan 011 - 7027125, 044 - 4826892.

■ Hindu Mudaliar, 40/NRI USA. Divorcee with 7 yrs. old son, seeks homely girl around 30 yrs. Caste no bar. Divorcees/widow without child acceptable. Contact Sh. Balasubramaniam, Chennai. Tel. 4833032. Box No. 15043

■ Tamil Iyer Athreya, Poosam, 33/180 B.E. Senior Executive in Multinational company in Bangalore seeks fair good looking Iyer graduate bride under 30 employed/unemployed. Box No. 15044

■ Vadamal, Bharadwajam, Mrigaseersham, Rishba rasi, 32/DME/5.7"/3500/- private, wanted bride preferably Chennai based. Apply with horoscope. Box No. 15045

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பி.யு.சி, சென்னையில் அரசுப் பணியில் இருக்கும் சொந்த வீடு, வசதியுள்ள 48 வயது பிரம்மசாரிக்கு பிராமணப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15046

■ Only son, Brahacharanam, Iyer Naithrupa Kasyapa Gothram, Punarvasu, B.Sc Botany, Hons. 30, 5.4" in office of pvt. engg. college, Rs. 1800/- + Rs. 3000/- from father's property and own house. Box No. 15047







"கடலங்குடியின்"

அரிய வாய்ப்புகள்

19.8.98 தேதி ஆரம்பமாகும்

தபால் வழி ஜோதிடம், தபால் வழி ஓவியம்

வகுப்புகளில் சேர்ந்து பயனடையுங்கள்.



ஜோதிடம் தபாலில் கற்கலாம்

(தமிழ்/English)

ஜோதிட கலாநிதி Dr. K.N.சரஸ்வதி தம்முடைய 50 வருட ஜோதிட அனுபவமும், பரம்பரைக் கலைஞானமும் கொண்டு தயாரித்த இந்த 4 மாத கோர்ஸில் சேர்ந்து உள்நாட்டு, வெளிநாட்டோர் பயன் அடைந்துள்ளனர்.

அட்மிஷன் பாரம், கட்டணம், பாட திட்டம் முதலான எல்லா விவரங்களடங்கிய Prospectus -க்கு ரூ. 25/- தமிழிற்கும், ரூ. 23/- English-ற்கும் M.O. செய்யவும். வெளி நாட்டோர் £ 2/- UnCrossed British Postal Order அனுப்புக.

KADALANGUDI ASTROLOGICAL RESEARCH CENTRE
38, Natesa Iyer Street, T.Nagar, Madras - 17

பின்குறிப்பு : டாக்டர் K.N.சரஸ்வதி -ன் நேரிடை ஜாதகப் பலன்கள் மாலை 3 முதல் 6 வரை With Appointment Only. Computer-ல் ஜாதகம் கணித்துத்தரப்படும். Sunday Holiday.

E-Mail : sara@giasmd01.vsnl.net.in.

6 முதல் 60 வரை ஓவியம் தபாலில் கற்கலாம் (தமிழில் மட்டும்)

(ரூ. 100/- சிறப்புத்தள்ளுப்படியில்)

5 மாதங்களில் வீட்டில் இருந்தே தபாலில் சுலபமாக ஓவியம் பயில Dr. K.N.S. ஓவியப் படங்களை தயாரித்துள்ளார். கோடுகள் மூலம் படங்கள், மனித உருவம், உறுப்புகள், மரம், செடி கொடி முதலியன. கார்டூன்கள், டிசைன்கள் லாஷ்டிராயிங், வர்ணம் தீட்டும் முறைகள் Modern Art etc. என எளிய முறையில் 4 பகுதிகள் கொண்ட இந்த கோர்ஸின் முடிவில் (D.C.A) என்ற டிப்ளோமா அளிக்கப்படும்.

எல்லா விவரங்களடங்கிய Prospectus-க்கு ரூ. 24 M.O. செய்யவும். வெளி நாட்டோர் £ 2/- UnCrossed British Postal Order அனுப்புக.

KADALANGUDI ART CENTRE
38, Natesa Iyer Street, T.Nagar, Madras - 17



காபி, டிபன், பிராமணர்களால் தயார் செய்யப்படும் உணவு, தங்குமிடம் உள்பட சுற்றுலாக்கள்.

* **NAVAJOTHIRLINGAM-DWARAKA:** *ஸ்ரீசைலம்-உஜ்ஜயினி-ஓம்காரேஸ்வர்-நாகேஸ்வர்-சோமநாத்-குஸ்ருனேஸ்வர்-வைத்தியநாத்-பீமசங்கர்-திரியம்பகேஸ்வர்-ஷீரடி-எல்லோரா-பம்பாய்-பஞ்சதுவாரகா-* 6.9.98 *முதல்* 18 *நாட்கள்* 3 Tier *ரயில்* & *டீலக்ஸ் பஸ் சுற்றுலா ரூ.* 4990.

* **KASI-HARIDWAR:** *டெல்லி-ஆக்ரா-ஹரித்வார்-ரிஷிகேஷ்-காசி-திரிவேணி.* 6.9.98 *முதல்* 10 *நாட்கள்* 3 Tier *ரயில் சுற்றுலா. ரூ.* 2990.

* **KASI-DARJEELING:** *திரிவேணி-காசி-டார்ஜிலிங்-கல்கத்தா-பூரி-கோனார்க்-புவனேஸ்வர்.* 10.9.98 *முதல்* 12 *நாட்கள்* 3 Tier *ரயில் சுற்றுலா. ரூ.* 3290.

* **DEEPAVALI-தீபாவளி கங்கா ஸ்நானம்:** *பூரி-கோனார்க்-புவனேஸ்வர்-காசி-கயா-திரிவேணி.* 14.10.98 *முதல்* 9 *நாட்கள்* 3 Tier *ரயில் சுற்றுலா. ரூ.* 2490. *இத்துடன், நேப்பாள் & முக்திநாத்* **(NEPAL&MUKTHINATH)** *பார்த்துவர* 16 *நாட்கள். முக்திநாத் சென்று வரும் ஹெலிகாப்டர்* **(HELICOPTER)** *கட்டணம் உட்பட ரூ.* 10990.

* **KARNATAKA-GOA:** *தலைக்காவேரி-கோவா-ஸ்ரீமூகாம்பிகை-ஜோக் நீர்வீழ்ச்சி-சிருங்கேரி-மற்றும் பல இடங்கள்* 29.8.98 *மற்றும்* 25.12.98 *முதல்* 8 *நாட்கள் டீலக்ஸ் பஸ் சுற்றுலா ரூ.* 1690.

* **SRISAILAM-MANDRALAYAM:** *வள்ளிமலை-மகாநந்தி-மந்த்ராலயம்-ஸ்ரீசைலம்-திருப்பதி-திருத்தணி-காளஹஸ்தி-காஞ்சிபுரம்-மேல்மருவத்தூர்.* 18.9.98 *முதல்* 6 *நாட்கள் டீலக்ஸ் பஸ் சுற்றுலா ரூ.* 1190.

* **KERALA-** *மலைநாட்டு திருப்பதிகள்-குருவாயூர்-சோட்டாணிக்கரை-காலடி-குற்றாலம்.* 17.8.98 *முதல்* 4 *நாட்கள் டீலக்ஸ் பஸ் சுற்றுலா ரூ.* 790.

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரைவீதி, மதுரை - 625001. போன்: 621519 * 623863.

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/9/1998. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ தடைகள் ஏதுமில்லை. வேலூர் முதலியார், 32/5.9" எம்.ஏ. (கம்ப்யூட்டர் படிக்கிறார்), சொந்த தொழில், ரூ. 5250/- நல்ல தோற்றம், ஒழுக்கம், பண்புள்ள, கௌரவ மிக்க குடும்பத்தைச் சார்ந்த ஆரோக்கியமான இளை ஞருக்கு நல்ல வசதி (அல்லது) நல்ல வேலையி லுள்ள பெண் தேவை. விவரங்களுடன் பதில். பெட்டி எண் : 15048

■ Telugu Brahmin, Velnadu, Revathi, Salavasa, 29/168 cms, B.E. Civil and Structural contractor and supplier, well settled, seeks slim, fair complexion graduate girl. Subsect no bar. Send horoscope, bio-data. Box No. 15049

■ Alliance invited for Palghat Iyer, Vadama, Kousika, Punarpoosam, 32, ACA and AICWA, Finance Manager, Muscat, from fair, good looking Iyer girls around 26. Reply Box No. 15050

■ Wanted bride for Palakkad Iyer, Haritham, Vadamal, Aswathi, B.Com, 36 years, 170 cms, clean habits, decently employed Calcutta. Own house, salary exceeding 10,000/-. Send horoscope. Box No. 15051

■ Alliance required for M.E. software professional, Tamil Vadama, Kousikam, Uthiram, simham, 26/170, now in England, from B.E., MCA, M.Sc., B.Sc. girls. Computer knowledge must. Reply Box No. 15052

■ Vadamal, Athreya, Avittam, Makaram, affluent, 25/172/15,000/- class I defence rank holder NDA/IMA graduate PGDBA pursuing B.Tech., communications, clean habits require professional/graduate homely bride from cultured family. Employment status. Subsects no bar. Please contact 4812203. Box No. 15053

■ Vadama, Kousikam, Pooradam, 26/172/7000/- DC Tech. (BBA) Spic group, only son, own house, seeks graduate employed girl, subsects no bar. Box No. 15054

■ Telugu Niyogi, Pooram, 28 working in Chennai, Central Govt (PSU) 6000/- girl preferably employed from decent family. Subsect no bar. Box No. 15055

■ ஆண்மை குறைவுடைய, நற்குணங்கள் கொண்ட மன்னிய குல க்ஷத்திரியர், பி.எஸ்ஸி கம்ப்யூட்டர் professional, 33/20,000/- மாதம் +, தனியார் நிறுவனத்தில் மனேஜராக பணிபுரியும் வரனுக்கு குடும்பப்பாங் கான பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 15056

■ Balija Naidu foreign educated, promising advocate, 28/170, handsome and rich. Star Pooram, seeks very fair, educated and beautiful bride. Reply with horoscope and bio-data. Box No. 15057

■ சோழிய வெள்ளாளர், ஆயில்யம், வயது 30, 5¼ அடி. சென்னையில் சொந்த தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- (பி.காம்) சிவப்பு நிறம், அசைவம், பட்டதாரி. மணப்பெண் 1973க்கு பின்னர் பிறந்தவர், அழகும் நல்ல குணமும் உள்ளவர் தேவை. ஜாதக நகலுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15058

■ தமிழ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 26 வயதுள்ள தற்போது அமெரிக்காவில் டாக்டருக்கு படித்துக் கொண்டிருக்கும் அமெரிக்க பிரஜைக்கு எம்.பி.பி.எஸ். அல்லது எம்.டி. படித்த மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15059

■ Alliance invited from Iyer, non-Srivatsa, fair, good looking, home loving girls MCA/B.E./M.Sc (Com) only within 24 years for well settled Brahacharanam, Software engineer, Kettai, 27/167; working in US. Subsect no bar. Excuse spectacles. Reply with family details and horoscope. M.S. Venkataraman, A-8, "Pratibha", No. 25, Venkatnarayana Road, T.Nagar, Chennai - 17. Ph : 4342371.

■ Palakkadu Iyer, Vadama, Bharadwajam, Anusham, 27/6'/10,000/- business, boy seeks alliance from graduate, employed/unemployed fair looking Keralite girl. K. Narayanan, No. 9, Dr. Besant Road, (Ice House), Triplicane, Chennai - 600 005.

■ Iyer, Vadamal, Uthiram star, Haritha Gothram, 30/170 cms/5000/- PUC, working Pvt. firm, Bangalore, seeks employed bride. No subsects. Contact : Smt. Lakshmi Ramanathan, 334B, 'Satya', Marathahally, Bangalore - 560 037. Ph : 5230875.

■ Alliance invited from home loving unemployed girl for Brahacharnam boy, Kousika, Sadayam, B.Sc/31/5.8" employed AIR, TV. Central Govt. Chennai, Rs. 7000/- p.m. S.R. Nagarajan, Plot No. 151, IV Street, Baba Nagar, Villivakkam, Chennai - 600 049. Ph : 6357666.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 29/170/7000 + Medical Representative, MNC, Clean habits, வரனுக்கு அதே பிரிவு, பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : S. Gopalakrishnan, 'Guru Graha', 84/1, Battai Street, Velappadi, Vellore - 632 001. Phone : 26001.

■ Alliance invited from graduate, Vadama girls for Vadama Athreyam slightly left leg handicapped boy, 27/170/8000/- Chennai. Contact S.N. Subramanian,

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

46/C2-2A, V.K. Road, C.N. Village, Tirunelveli - 627 001.

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம் வயது 29, பி.ஏ. தனியார் நிறுவனம் 6000/- மணமகனுக்கு படித்த பண்புள்ள மணமகள் தேவை. R. Venkatraman, 36-B, Sastri Street I Cross, Nehru Nagar, Saligramam, Chennai - 600 093. Tel : 4812091.

■ Arcot Mudaliar boy Army Officer Captain, 28 years, 5.4" B.Sc, seeks alliance graduate, convent educated, Mudaliar. Subsect acceptable. Respond horoscope details to Ramachandran, 286, 6th Main Vivek Nagar, Bangalore - 560 047.

■ For Iyer Brahacharanam, Koudinya, Visakam, B.Com, PGDSM, 30/165/6500/- Delhi, graduate employed/employable girl. Contact with horoscope. S.R. Srinivasan, C-640, Sarojini Nagar, New Delhi - 110 023. Tel : 4677224.

■ Iyer Kousikam, Brahacharanam, Pooram, 28/166 wheatish colour, working Assistant driver Electric Locomotive, Northern Railway, Delhi, emoluments 9000/- working girl preferred. Contact with horoscope, R. Jayaraman, Pocket 'B' Flat No. 47, GTB Enclave, Delhi - 110 093. Phone : 2114656.

■ ஐயர், வடமாள், உத்திரம் (4) 32, பி.காம், Business 5000/- தாரமிழந்தவர். 5 வயது பையன் உண்டு. விதவை, விவாகரத்தானவர், கலப்பின பிராமணப் பெண் (30 வயதிற்குள்) சம்மதம். வரதட்சணை இல்லை. எஸ்.ஆர். ரவி, 13-பி, ஜம்புலிங்கம் தெரு, செவ்வாய்பேட்டை, சேலம் - 2.

■ ஐயர், ஆர்த்தசாஸ்த்ரம், கௌசிகம், சகோதரர்கள். 1. மகம், 34 வயது, 5.5" under-graduate, தனியார் பணி 2500/- சென்னை. 2. அவிட்டம், 5.5" 32 வயது, 4500/- doing M.A., சென்னை தனியார் பணி தகுந்த பணியில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். சம்பத், 12, கிருஷ்ணா தெரு, கோமதி நகர், சென்னை - 600 073.

■ இந்து துளுவ வேளாளர், ஹஸ்தம், 28/178 செ.மீ. தனியார் கம்பெனி பெங்களூர், சொந்த வீடு உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு பெண் தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு முகவரி: C.V. செல்வம், 889/80, 4வது மெயின் ரோடு, விஜயநகர், பெங்களூர் - 560 040. போன் 3404830.

■ Iyer, Brahacharanam, Tanjore, Sadhayam, DEE, 27/5.9"/9000/- Junior Telecom Officer, Andaman Telephone Exchange, seeks suitable alliance. Contact V. Pichai, No. 12, 4th Cross Street, New Balaji Nagar, Selaiyur, Chennai - 73.

■ Madhwa Kannada, Srivatsa, Poosam, 32, 168 cms, doing M.A., 6000/- p.m. business, seeks good looking employed bride. Reply with horoscope. Smt.V. Radha, 91, Gangadeeswarar Koil Street, Purasawalkam, Chennai - 600 084.

■ Iyer, Vadama, Naithrupa Kasyapa, Punarpoosam, 33, 160 cms, B.Com., State Government, 5000/- p.m. seeks preferably unemployed bride. Reply with horoscope. R. Nagarajan, 20, Muthiyal Chetty Street, Purasawalkam, Chennai - 600 007.

■ Alliance invited from respectable families tall, well qualified bride for Vadamal, Bharadwajam, Hastham, 1972 boy working as Systems Engineer in California (USA). Contact with horoscope. Narayanan, Gen. Manager, Reliance Industries, Naroda, Ahmedabad - 382 330.

■ Alliance invited from graduate Iyer girl, preferably Govt. employed for Kousika, Brahacharanam, Marigasheersham boy, 30/177/15,000/- p.m. Agent for LIC/Small savings at Erode. Contact with horoscope. M.N. Varadarajan, Plot No. 63, Door No. 16A/3, Appavoo Nagar, Hosur - 635 109.

■ சைவப் பிள்ளை, அஸ்வினி, 26/180/பி.ஈ./டாடா குரூப்பில் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு பி.ஈ./எம்.சி.ஏ./எம்.எஸ்ஸி (சி.எஸ்) படித்த அழகான பெண் தேவை. (சைவ உட்பிரிவுகள் சம்மதம்). கே. உமாசங்கர், 45, அங்காளம்மன் கோவில் தெரு, மஞ்சகுப்பம், கடலூர் - 607 001. தொ.பே. 04142 - 21276.

■ Wanted graduate, homely girl for Iyer Vadamal, Bharadwaja, Avittam, 33, 5.5" M.Com, 8000/- Officer reputed company Chennai. Subsect no bar. S. Ramasubramaniyam, 2/87, Agraharam, Baburajapuram and Post, Swamimalai - 612 302.

■ Wanted employed/unemployed, graduate/nongraduate homely bride for Iyer Vadamal, Koundinya, Karthigai, 30/5.4"/(ITI), clerk, own house Chennai, monthly income Rs. 4000/- Subsect no bar. S. Krishnan, 6, Third Street, Padmanabha Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. Ph : 4900979

■ வடமாள், சாண்டில்ய, பூசம், 37/163 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி, 6000/- உதவியாளர், மாநில அரசுப் பணி மணமகனுக்கு நல்ல படித்த தகுந்த வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. அணுகவும்: வி. சரஸ்வதி, என். 2/489, முதல் மெயின் தெரு, பவானிநகர், பொழிச்சலூர், சென்னை - 600 074.

■ Iyer, Brahacharanam, Sadayam, Shadamarshanam, 28/178 System Administrator, 8000/- private, seeks employed graduate girl, preferably in Chennai. R. Ganesan, 7C, Telecom Quarters, P2 Block, Annanagar, Chennai - 600 040.

■ Telugu Kshtriya, divorcee, Kettai, Athrishi Gothram, 31/168 cms/4500/- qualification SSLC, Army service, own ground at Chennai, seeks suitable alliance from suitable, fair, good looking, educated bride. Contact C. Lakshmibai, 13B, Vasantham Nagar, Kolathur, Chennai - 600 099.

■ Brahacharanam, Vishnu Wardangitha, Uthiram, 31/5.6" B.E. Civil 6000/- Project Engineer, Coimbatore, seeks graduate employed bride. No demands. Reply with horoscope, bio-data to B. Narasimhan, 14

மாற்றுங்கள்

உங்கள் பழைய மிக்ஸியை
கொடுத்து புதிய பிரிமியர் 3-ஜார்
கிச்சன் மிஷின் பெறுங்கள்

சேமிப்பு

ரூ. 755*

- ஹெவி டியூட்டி மோட்டார்
- உலர்ந்த மற்றும் ஈரப்பதமாக அரைக்க 3 வகை ஜார்கள்.
- அதிக சுமையானால் தானாக துண்டிக்கும் பாதுகாப்பு.
- நீடித்து உழைக்கக் கூடிய எவர்சில்வர் பிளேடுகள்.



இச்சலுகை ஸ்டாக் உள்ள வரை மட்டுமே !



Premier

Kitchen Machine

Tackle the toughest cooking jobs

*அதிகபட்ச சில்லறை விலையில்

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

Ramalingam Colony, Mettupalayam Road, Coimbatore - 641 043.

■ Sowrashtra, Thathisa, Magam, 30/170 cms/B.E, Central Govt job Rs. 10,000/- p.m. presently at Madhya Pradesh, soon transferable to Tamil Nadu, seeks suitable girl. K.G. Kuppuswamy, 16/A, Anaicut Road, Walajapet - 632 513. Ph : 04172 - 23007.

■ பாலக்காடு ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேய, கேட்டை, 36/156 லிமிடெட் கம்பெனி பெங்களூரில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு மணப் பெண்ணின் ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். Murali, Kerala Ayurveda Pharmacy Ltd., 54, Hospital Road, Shivaji Nagar, Bangalaore - 1.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ரோகிணி, 29/5.4"/4000/- பி.காம், தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலையில் உள்ள இதே பிரிவை சேர்ந்த பட்டதாரி பெண் தேவை. எஸ். வெங்கட்ரமணி, (Retd. RBI) Plot No. 16, 8th Street, ராம்நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. போன் : 2336974.

■ சைவ வேளாளர், மூலம், 29/172 செ.மீ./7000/- DME, IAF மாதிரமான மணமகனுக்கு இதே இன வேலையில் இல்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ப. வைத்தியநாதன், 143, வடக்கு வீதி, திருவையாறு - 613 204. போன் : 04362 - 60080.

■ Alliance for Tamil Iyer Brahacharanam, Garga, Ayilyam, 32/155/4000/- Central Govt. Subsect no bar. Preferred employed. G. Hariharan, No. 169/10, Jawahar Colony, Anna Nagar, Chennai - 600 040.

■ Iyer, Vadama, Vadoola, Ayilyam, B.Com, 33/5.10" 7500/- executive, Pvt. Ltd. seeks girl, employed preferred. Rahu, Kethu or Saturn can be in 7th or 8th place in the girls horoscope. M.S. Ramadurai, 27, Arisikaran Street, Mylapore, Chennai - 4. Ph : 4934850.

■ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 34/164 செ.மீ. 3000/- +2, எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட் வரனுக்கு நன்கு படித்த வேலைக்கு செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். S. Thiagarajan, C/o. S. Lalithambal, 12/7. C.P.W.D. Quarters, Thirumangalam, Anna Nagar West, Chennai - 40.

■ இந்து, சோழிய வெள்ளாளர், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. உயரம் 160 செ.மீ. வயது 30, மகம், பணி சவுதியில். மணமகனுக்கு அதே இனத்தில், படித்த அழகான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. காரைக்கால், நாகப்பட்டினம் பகுதிக்கு முன்னுரிமை. எம். கோவிந்தன், 16-17, காசிவிஸ்வநாதர் வடக்கு வீதி, கும்பகோணம். எம். கந்தன், தொ.பே. எண். 0431 - 555779.

■ அய்யர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், ரோகிணி, 30/180/8000/- பி.ஏ. தஞ்சாவூர். தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பட்டதாரி, வேலைக்குப் போகாத பெண் தேவை. முகவரி : கே. கணேசன், ப்ளாட் 197, ஃப்ளாட் 1, அகத்தியர் தெரு, ஆழ்வார் திருநகர், சென்னை - 87. போன் : 4860882.

■ Iyer, Vadamal, Uthiradam, Srivatsam, age 48, leading LIC agent (cororepathi agent) Z.M. Club member, Rs. 10,000/- p.m. require family girl (Brahmin) SSLC. S. Muthumani, 115-C, Thirupurasundary Amman Koil West Street, Pettai, Tirunelveli - 627 004.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், நிதுந்தி, ஹஸ்தம், பி.காம், 30/181/3000/- தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஆர்.எஸ். சாஸ்திரி, 11, சீனுவாச பிள்ளை தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033. போன் : 4815848.

■ English knowing, sweet matured comrade, spiritually devoted, pure loving Vadama Brahmin life partner for excellent companionship without encumbrances. Widows/divorcees within 40. RT. Maharaj, CCC, Munigram, Jatni (Post) Orissa - 752 050.

■ Secunderabad settled own house Vadama, Bharadwaja parents seek tall, graduate bride for only son Bharani, employed Electronics graduate doing MBA, 26/6 ft./10,000/-. Venkatesh, 2-24-112, Sikh Road, Cantt. Co-op. Housing Society, Secunderabad - 500 003.

■ 32, businessman, Christian Pillai, needs rich, fair, beautiful girl. Photo, financial soundness essential. Religion, caste no bar. E. Prakhash, 37-C, New Street, Khajapet, Trichy - 620 001.

■ Vadama, Haritha, Kettai, fair, Engineer, 27/177/30,000/- A/C car, seeks beautiful homely educated bride. Subsects acceptable. Contact Venkatramaiyer, 201, Vikas Apartments, 26, V/S Raju Road, Palace Guttahalli, Bangalore - 560 020. Phone : 080/3310394.

■ வடமாள், பாலக்காடு ஐயர், பாரத்வாஜம், மிருகசீர்ஷம், 27/5.11" பி.காம் ஆடோமொபைலில் பிசினஸ். படித்த சங்கீதம் தெரிந்த கேரள பெண் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். S.K. Nilkantan Iyer, 69, Hindustan Colony, Wardha Road, Nagpur - 440 015. Ph. (0712) 236217.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், திருவாதிரை, 3.9.72, X Std. Speech and hearing slightly impaired. ரூ. 3500, நல்ல வசதியுள்ள பையனுக்கு ஏற்ற பெண் தேவை. M. Hemavathy, G-7, Ground Floor, Parsn Nagar, 36, Hospital Road, Saidapet, Chennai - 15. Ph. 4850377.

■ Vadamal, Nythrupa Kasyapam, Bharani, 29, 5.6" wheatish, B.Com (Hons.), S.E. Rly. Calcutta, computer operator cum stenographer, 6000/- p.m. Wanted graduate working girl Bank/LIC/Rly/Govt undertaking or good private firms. Subsect acceptable. Horoscope optional, send family details to T.N.S.

Subramanian, 74/II/12, Unit 5, S.E. Rly. Colony, Garden Reach, Calcutta - 700 043. (W.B.)

■ Alliance invited for Vathima boy, Kasyapam, Mrigaseersham 4th padam, 38/6'/3400/- studied upto matric, working in private firm Poona. Subsect no bar. Contact B. Lakshminarayanan, A4, Deep Tushar CHS, Railway Station Road, Thakurli (E) - 421 201. Maharashtra.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Ayilyam, 27/176/10,000/- handsome, B.Sc, doing business seeks fair good looking graduate girl below 22 yrs. Send horoscope, details. N. Srinivasan, 34, 5th Main Road, New Colony, Chrompet, Chennai - 44. Ph : 404885.

■ ஐயர், வாத்திமா, பாரத்வாஜம், ரோகிணி, 29/183/ ITI, எலக்ட்ரீசியன், தனியார் துறை 2500/- தகுந்த ஓரளவு படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். டி. எஸ். தியாகராஜன், 1, அண்ணா தெரு, தரமணி, சென்னை - 600 113. போன் : 2301128.

■ Iyer, Vadama, Vadula, Poosam, 28, M.Sc (Medical Physics) doing Phd, U.K. 5.11" seeks graduate/post graduate girl. Computer qualification. Contact Saptharishi, 41-B3, Chakravarthi Street, East Tambaram, Chennai - 600 059. Phone : 2382404.

■ Iyer Vadamal, Vadula boy, Thiruvonam, B.Sc, MBA, foreign returned, 30/157 cms, having own business. Graduate, employed girl preferred 24 - 26 yrs. Apply horoscope. Contact R. Sankaran, 253, West Marredpally, Secunderabad - 500 026. Tel : 7805766.

■ Sengunthar, 32 yrs. B.E., Rs. 9000/- p.m. Assistant Engineer, working in Neyveli Lignite Corporation Ltd. (Public Sector undertaking) seeks beautiful girl with horoscope. Contact S. Gnanavadivu, No. 209, Alagirisamy Salai, (Opp. Padma Seshadri School), K.K. Nagar, Chennai - 600 078.

■ தமிழ் வாணிய செட்டியார், சதயம், 29/162 பி.ஈ. மத்திய பிரதேசத்தில் இஞ்சினியராக பணிபுரியும் பைய னுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், முழு விவரங் களுடன் அனுப்பும் முகவரி: Perumal, 133, LIG A Sector, Sonagiri, Bhopal - 462 021.

■ வடமாள், வாதூலம், பரணி, 38/5 அடி/6000/- பி.எஸ்ஸி, பிரபல தனியார் கம்பெனியில் கெமிஸ்ட்டாக பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. அலமேலு, 53, மெயின் ரோடு, புதுப்பேட்டை, பாண்டிச்சேரி - 8.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Aswathi, 36/174/6000/- M.A Asst. Officer Ltd Co., Chennai, chevvai in 7 place, seeks suitable bride below 32. Contact Lakshmi Ammal, 20/12, Brindavan Flats, TNHB Colony, Tirumulaivoil, Chennai - 62.

■ வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், மகம், 37 வயது, 172 செ.மீ. பி.காம், குடும்பத் தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 2,000/- சொத்துடைய சொந்த வீடுடைய வரனுக்கு 28 - 35 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மிக எளிய திருமணம். உடலில் சிறு ஊனம் இருந்தாலும் சம்மதம். முகவரி : S. Ananthanarayanan, 27, Motilal Street, T.Nagar, Chennai - 600 017.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம் திருவோணம், 40/ 175/எஸ்.எஸ்.சி/4500/- மும்பையில் தனியார் துறையில் டெக்னிசியனாக பணி செய்யும் மணமகனுக்கு மண மகள் தேவை. நட்சத்திரம், மனப் பொருத்தம் போதும். வேறு நிபந்தனைகள் கிடையாது. N. Jayalaxmi, A-6, Krishna Dham, Near South Indian Temple, Rajaji Cross Road, Dombivili (E) - 421 201.

■ Brahacharanam, Kasyapa, Anusham, handsome boy, 31/185, software professional, USA, H-1 visa, visiting in September, seeks graduate girl slim, fair, good looking, 26/165. Subsects acceptable. Contact 9, Thiruvenkatam Street Extension, R.K. Nagar, Chennai - 600 028. Ph. 4937960.

■ ஐயர், கௌசிகம், வடமாள், திருவாதிரை, பி.காம்/ 31/165, வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு எல்.ஐ.சி/ வங்கி/அரசாங்கம் பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். R. Meenakshi, Arun Apartments, 11, Pattammal Street, Krishnapuram, Ambattur, Chennai - 600 053.

■ இலங்கைத் தமிழ் விஸ்வகர்மா கொழும்பில் சொந்த மாக வீடு உள்ளவரும் சொந்தமாக நகைத் தொழில் புரியும் 15,000/- விற்கு மேல் மாத வருமானம் உள்ள வயது 29, 5.2" உயரமும் உள்ள அழகிய சிவந்த நிற முடைய மணமகனுக்கு அதே இன சிவந்த அழகிய நற்பண்புடன் கூடிய குடும்பப்பாங்கான +2 வரை படித்த அன்பான மணமகளைப் பெற்றோர் எதிர்பார்க் கிறார்கள். (கொழும்பிலும் வந்து வசிக்கக் கூடியவர்கள் விரும்பத்தக்கது) ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: T. Sriranganathan, No. 61, Halls Road, Egmore, Chennai - 600 008. Ph. 8251739. இலங்கை முகவரி: T. Sriranganathan, 73 -1/1, Wolfendhal Street, Colombo - 13. T.P. 0094,01, 330995, Fax. 0094,01, 437886.

■ இந்து துளுவ வேள்ளாள முதலியார், மிருகசீரிஷம், வயது 28, பி.ஏ. (எம்.ஏ.) 16,000/- சொந்த தொழில் புரியும் வரனுக்கு படித்த பண்புள்ள பெண் தேவை. முகவரி: MR. Sivakumar, No. 23, 1st Main Road, Lakshmipuram, West Tambaram, Chennai - 600 045. Ph. 2363108.

■ Vadama, Haritha, Moolam, B.Com, 34/175/8000/- Multinational Senior Assistant, Pune, seeks graduate. Subcastes no bar. Contact V. Srinivasan, 13, Porur Somasundaram Street, T. Nagar, Chennai - 600 017. Ph. 8265116.

■ Iyer, Brahacharanam, Moudhgalyam, Sadhyam, 27/5.6"/DME, Engineer, 10,500/- Larsen & Toubro Ltd., ECC, Chennai, seeks graduate girl. T. Padmavathi, 112A, 4th Street, Krishnamachari Nagar, Alapakkam P.O., Valasarawalkam, Chennai - 600 116.

■ Vadama, Bharadwajam, Poorattathi, 32, B.A, Supervisor, 6500/- Audco India Limited (L&T group) seeks good looking graduate girls. M.G. Rajan, 98 Durai Arasan Street, Saligramam, Chennai - 93. Ph 4812042.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், 37/167 செ.மீ DME Engineer ABB Ltd, Chennai Rs. 11,000/- 8-ல் செவ்வாயுள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. S. Kannan, 8/46, MTC Road, Metturdam, Salem District. 636 401.

■ வடமாள், ஐயர், நைத்ருப காஸ்யப, ஆயில்யம், DME 27/175 செ.மீ./ரூ. 5500/- பையனுக்கு சென்னையில் வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : Mrs. Vijayalakshmi, Aravamudan 41, Teacher's Colony, Vettuvankeni, Chennai - 41.

மணமகன் தேவை

■ Hindu Sozhiya Vellala, B.Com/completed CA Articleship, 24/155 fair, good looking, seeks alliance from PG/graduates employed Govt/Ltd. companies. Preferably same caste. Subsects acceptable. Send horoscope, family details etc. to Box No. 24649

■ Palghat Vathima, Athreya girl, 27/165, salary Rs. 1650/- Moolam fourth padam, B.A, carnatic music, veena higher, M.A. History, B.Ed., Social, good personality, slim, best character, domestically trained, seeking well employed alliance. Subsect, under graduate welcome. Box No. 24650

■ Thengalai, Naithrupa Kashyapa, Sadayam, B.Com, 27/170 Nabard bank employed girl seeks well settled groom preferably from Mumbai/Bangalore. Kalai no bar. Box No. 24651

■ Wanted professionally qualified Iyer boy for Vadamal girl, B.E, Bharadwaja, age 23, 165 cms, software engineer earning five figure salary. One eye affected due to childhood injury. Cosmetically corrected, looks normal. Good looking girl sings carnatic music. Box No. 24653

■ Iyer, Vadama, Athreya, 25/5.3" good looking nutrition graduate P.G. Dip. seeks alliance upto 31 from well qualified/settled grooms India/abroad good family background. Subsects no bar. Ph. 4425461. Box No. 24654

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Purattathi girl (graduate) employed in Coimbatore (29/5.2"/3500/-) seeks Coimbatore based alliance. Subsect no bar. Box No. 24656

■ மாத்வர் கன்னட பிராமின், வசிஷ்ட கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், வயது 20, உயரம் 155 செ.மீ. B.Sc. (Computer Science) படித்த சொந்த வீடு உள்ள சிகப்பு நிறமுள்ள அழகான பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24657

■ வடமாள், பராசரம், மிருகசீர்ஷம், 32, பி.எஸ்ஸி, தனியார் பணி. விவாகரத்தானவர். தகுந்த பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தாரமிழந்தவர், விவாகரத்தானவர் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24658

■ Thengalai, Kousika, Visaka 4th padam, 5.5"/28, B.Com (C.A.) seeks alliance from professionally qualified boys MCA/MBA/M.S/M.E/Phd, etc employed in India and abroad from decent family. Box No. 24659

■ Alliance invited from Brahmin boys, qualified and well employed below 37 years for Madhwa Kannada, Gargya, Anusham, 31/5.4"/B.Sc., PGDBA, employed girl. Send bio-data to Box No. 24660

■ Diploma secretary course studied, Brahmin, Koundinya, Uthirattathi, widow, 28 with 3½ year female child, seeks Brahmin groom. Box No. 24661

■ உடையார், சைவம், பார்க்கவ குல மலையமான், பூமில்யம் இரண்டாம் பாதம், வயது 24/158 செ.மீ. எம்.எஸ்ஸி கம்ப்யூட்டர் படித்துள்ள பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதுக. பெட்டி எண் : 24662

■ சோழிய வெள்ளாளர், 22/167 செ.மீ. (பி.ஏ.) புனர்பூசம், அசைவம், நல்ல நிறம், ஆண்வாரிசில்லாத அரசு அதிகாரியின் அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண். நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 24663

■ Thuluva Vellala Mudaliar, Pooram, 24/152/M.Sc, wheatish, good looking waiting for admission US University for higher studies, invites proposals from professionals/research students in USA. Subsects acceptable. Box No. 24664

■ Alliance invited from well educated, employed Iyer/Iyengar boy below 29 for Iyer Vadama Athreya, Moolam 2nd padam, 22, 160 cms graduate, computer employed, good looking girl. Reply Box No. 24665

■ Issueless divorcee, good looking, well versed in household duties, Vadamal, Vadula Gothram, 35 yrs, seeks suitable Brahmin groom. Divorcee/widowers will be considered. Box No. 24666

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், பூரட்டாதி, பி.ஏ., 28/155/2500/- தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு பட்டப்படிப்புடன் அரசாங்க அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் சுத்த ஜாதகமுள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் வடமாள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24667

■ Alliance invited for Chennai based Christian girl, 32/150/B.Sc., B.Ed., M.A (Lit.) unemployed, fair complexion, good looking girl, seeks qualified decently employed groom from respectable family. Caste no bar. Box No. 24668

■ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, விசாகம், 27, B.Com, ACS (Final) மத்திய அரசு பெண்ணுக்கு சென்னையில் நிரந்தரமாய் குடியிருக்கும் LIC, Nationalised Bank அரசுப் பணியிலிருக்கும் புலால் உண்ணாத அதே இன அல்லது சைவ முதலியார், செட்டியார், கார்காத்தார் இனத்தில் மணமகன் தேவை. பயோடேட்டா, ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24669

■ வடமாள், ஆத்ரேயம், புனர்பூசம் 1ம் பாதம், 23 வயது, 5.4" திருநெல்வேலி, பி.காம்., டி.பி.ஏ, படித்த பெண்ணுக்கு நல்ல ஒழுக்கம், நிரந்தர வருமானம் உள்ள, பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 24670

■ Alliance invited from decent well employed Brahmin boys for Thengalai, Bharadwaja, innocent divorcee, marriage unnulled in less than a month, age 24/162 cms, graduate, P.G in Marketing Management, computer, secretarial course. Decently employed in Delhi. Horoscope and particulars to Box No. 24671

■ ஐயர் பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஸ்ரவணம், விவாகமாகி ஒரே வாரத்தில் பிரிந்து 98-ல் விவாகரத்து பெற்ற அழகான சிவப்பான 41 வயது பட்டதாரி பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. விவாகரத்தானவர், மனைவியை இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 24672

■ Thengalai, Srivatsa, Mirugaseersham, 27/5.4" B.Com, with computer knowledge, good looking, private employed (Bangalore) innocent divorcee, seeks well employed, broadminded any Brahmin boy, India/abroad, divorcees without children. Box No. 24673

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காச்யபம், ஆயில்யம் 4ம்

பாதம், 45 வயது, ஆனால் இளமை தோற்றமுள்ள கடவுள் பக்தியும், ஆன்மீக ஈடுபாடுள்ள குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண்ணிற்கு well settled தகுந்த வரன் தேவை, உட்பிரிவுகள், அய்யங்கார் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24674

■ இந்து தமிழ் யாதவர், பூராடம், 29/B.E., PGDCA, சென்னையில் பிரபல தனியார் கல்வி நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. விருப்பமுள்ளவர்கள் குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24675

■ Bridegroom age 32 - 35 salary 8000 - 10,000/- employed in India only for Bharadwajam, Brahacharanam, slim, fair, beautiful graduate Iyer girl 31/162 Sadayam, unemployed unwilling work, Vadamal can apply. Box No. 24676

■ Genuine interest directly correspond from divorcee/widower/bachelors upto 37 for 30 divorcee Iyengar graduate hearing impaired, Central Govt. Mumbai employed lady with 5 yrs. daughter. Box No. 24677

■ Alliance invited from qualified professionals India/USA with clean habits and good family background for a pretty, slim, tall, fair, god-fearing, home loving Kerala Vadama, Iyer girl Kousikam, Bharani, 27/165, B.Com, computer diploma, talented in fine arts (Bharata Natyam). Innocent divorcee after a brief duration with no encumbrances. Reply with horoscope and family details to Box No. 24678

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, 23/167/B.Sc Maths, computer diploma, Moolam 2nd padam, good looking girl seeks alliance from decently employed Govt./Private groom below 29. Subsect no bar. Box No. 24679

■ Correspondence with horoscope invited from parents of executive/engineer/doctor/CA, non-Haritha, Tamil Brahmin boys for Brahacharanam, Haritha, Hastham girl 24/158, working as system analyst in MNC Bangalore, fair girl. Subsect no bar. Box No. 24680

■ தெலுங்கு பிராமின் முலகநாடு காசிபம், மிருகசீரிஷம், 28/160 செ.மீ. +2 ஹிந்தி (பி.ஏ) அரசு/தனியார் துறையில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் 33 வயதுக்குள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண் நல்ல நிறம். பெட்டி எண் : 24681

■ Iyer, Vadamal, Swathi, 32, graduate, home loving, good looking, divorcee with 10 years daughter, living with parents seeks broadminded, well-employed, divorcees/widowers with or without issue, below 42, life partner, affectionate father to the daughter. Box No. 24682

■ Iyengar, Athreyam, Punarpoosam, B.A, 37/155 cms, but looks young girl, seeks alliance from suitable Iyengar boys only. Divorcees/widowers without encumbrance acceptable. Box No. 24683

■ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Pooram, fair, 22 years, M.Com, ICWAI (inter) only daughter, seeks professionally qualified groom. Subsect no bar. Phone : (044) 2327412. Box No. 24684

■ தெலுங்கு தேவாங்க, அஸ்வினி, 155 செ.மீ. 22 வயது, B.Sc, PGDCA, தற்போது திருச்சியில் தற்காலிக வேலை, அழகிய சிவந்த பெண்ணிற்கு அரசு/பொதுத் துறை/தனியார் நிறுவனங்களில் நிரந்தர வேலையுள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24685

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப, சித்திரை 4ம் பாதம், மீன லக்னம், 7ல் செவ்வாய், சூரியன், 26/156/பி.காம், ஹிந்தி, தமிழ், ஆங்கிலம் தட்டச்சு, சுருக்கெழுத்து, ஸ்டெனோ, தனியார் ரூ. 2600/- தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24686

■ துளுவ வேளாள முதலியார், மிருகசீரிஷம், வயது 28/5.3" ரூ. 4500/- பட்டதாரி, சென்னை மத்திய அரசுப் பணியில் உள்ள சட்டப்படி விவாகரத்துப் பெற்ற, குழந்தை இல்லாத அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள/தொழில் செய்யும் தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24687

■ Wanted suitable Bombay based boy for Koundinya, Thiruvadhirai, Vadama, B.Com, 1960 born girl employed in private firm at Bombay. Box No. 24688

■ சைவ வேளாளர், சதயம், 7.3.70, 145 செ.மீ. எம்.சி.ஏ. படித்து சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு சைவ வகுப்பைச் சேர்ந்த PG/BE/MCA படித்த தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24689

■ Gurukkal, Kousikam, Sadayam, 30 years, 5.1" working PSU girl seeks, alliance from suitable employed grooms Iyer. Subsect accepted. Box No. 24690

■ செங்குந்தர், 26/157/7000/- புனர்பூசம், பி.எஸ்ஸி (ஹானர்ஸ்) நர்சிங், டில்லி அரசு School of Nursing நிரந்தரப் பணி, மாநிறம், சைவம், நற்குணம், தந்தை பொதுத்துறை நிறுவன மேலாளர், வரனிடம் எதிர்பார்ப்பு, படிப்பு, சுய வருமானம், நல்ல பின்னணி, பண்பு. பெட்டி எண் : 24691

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Pooram, 29/5.3" B.Com, type/shorthand, computer knowledge, fair, good looking, soft natured, innocent divorcee immediately after marriage, seeks suitable well placed alliance from good family, age limit 34 - 36 years. Box No. 24692

■ Tirunelveli Saiva Pillai, MBBS, 24/163, Thiruvonam, seeks suitable alliance from C.A./MBA/engineers/doctors preferred. Apply with details and horoscope to Box No. 24693

■ Palakkad Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uthirattathi, 26/162/Bachelor of Optometry, MNC working girl, seeks suitable alliance from professionals. Pl. mention birth time in horoscope. Subsects no bar. Box No. 24694

■ ஆற்காடு முதலியார், துளுவ வெள்ளாளர் அகமுடையார் இனத்தைச் சார்ந்த விவாகரத்து ஆன குழந்தைகள் இல்லாத பெண்ணுக்கு 32 வயது, 5.3" (பி.காம்.) தனியார் கம்பெனி சம்பளம் 3000/- நல்ல வரன் தேவை. விவாகரத்து ஆன குழந்தைகள் இல்லாத வரனுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண் : 24695

■ Balija Naidu, very well to do parents, invite alliance for their only daughter, 22/156, beautiful and sophisticated B.Com, PGDCA and computer in NIIT star Pooradam. Reply with horoscope and bio-data Box No. 24696

■ தாய் ஐயர் வடமாள், தந்தை சைவ பிள்ளை, தந்தை

இல்லை அஸ்வினி, 29/5 அடி/எம்.எஸ்ஸி, சற்றே சாய்ந்து நடக்கக் கூடிய படித்த, பண்பான தெய்வ பக்தியுள்ள பெண்ணிற்கு பிராமண அல்லது பிராமண/சைவ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24697

■ Wanted educated employed Brahmin bridegroom for good looking, employed Tamil Brahmin girl, 25, M.Com, will not be able to conceive. Young widower with small child or divorcee may also apply. Box No. 24698

■ Suitable alliance for computer engineer girl, working in States, 22, fair, good looking, 5.6" Brahacharanam, Srivatsa Gothram, Swathi, from boy working in States. Box No. 24699

■ முத்தரையர் நாயுடு பிரிவைச் சார்ந்த, அவிட்டம், பி.காம், 29/5.2" பெண்ணுக்கு படித்த நல்ல பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 24700

■ Iyer, Brahacharanam, Kousika, Avittam, 22, M.Sc, Bio-Chemistry, Diploma in Software, excellent in music. Parents seek well placed groom within 30, India/Abroad. Subsect no bar. Box No. 24701

■ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 25, பி.எஸ்ஸி கணிதம், ஆயில்யம் 2ம் பாதம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 24702

■ Alliance invited from professionally qualified boys BE, CA, MCA Etc. for Arya Vysya girl aged 27, M.A., M.Phil., working as lecturer, University Rank holder. Reply with family details, horoscope and bio-data. Box No. 24703

■ இந்து சைவ வேளாளர் (தேசிகர்) அகவதி, 25 வயது, 5.4 அடி, பத்தாம் வகுப்பு, குடும்பப்பாங்கான, சிவந்த, அமைதியான பெண்ணுக்கு ஏற்ற வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பா. மகாலிங்க தேசிகர், 7, கீழை வீதி, திருவிடைமருதூர், தஞ்சை - 612 104.

■ Vadama, Athreya, Ayilyam, 26/175, graduate employed girl seeks well qualified and employed groom above 175 cms. Apply A. Krishnan, D-1/42, Ananth Apartments, 50, LB Road, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி, 26/160 எம்.ஏ., பி.எட். அழகான, கர்நாடக சங்கீதம் தெரிந்த பெண்ணிற்கு அரசு அல்லது நல்ல கம்பெனி வரன் தேவை. சத்துராமன், தாழக்குடி, அம்மையப்பன் (அஞ்சல்) - 613 701.

■ குருக்கள், 29/156 செ.மீ. பூரம், காசி கோத்திரம், ...னில் நர்ஸாக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு, 35 வயதிற்குள்ளும், 26/154 செ.மீ. புனர்பூசம், செகரட்டரி கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் தகுதியுடன் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கும் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். சிவராஜன், 10ஏ, பவளக்காரர் தெரு, சென்னை - 1.

■ Brahacharanam, Athreya, B.Com, 29/165, Punarpoosam (Mithuna rasi) employment unwilling, seeks qualified, well settled groom. Vadama, Kerala no bar. Respond with horoscope. Ramanathan, 133, Central Merchant Street, G.T. Chennai - 600 001.

■ Madhwa Kannada, Srivatsa, Punarpoosam, 24, 150cms, B.Sc, employed private concern, seeks decently employed grooms. Reply with horoscope. Smt. V. Radha, 91, Gangadeeswarar Koil Street, Purasawalkam, Chennai - 600 084.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், 26/164/எம்.காம், அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. சுப்பராயன், 68, அக்ரஹாரம் ஆங்கரை லால்குடி - 621 703. போன் : 541681 தொடர்பு கொள்க ஜாதகத்துடன்.

■ Vadamal, Gowdhama, Aswini 7th mars, 26/160 M.Sc., B.Ed., employed seeks qualified boy. Subsects no bar. Contact S. Venkatraman, 17 K.K. Nagar, Ariyalur - 621 713, Perambalur (Dt.). Ph. (04329) 20583.

■ S. Saraswathi, age 31, E.B. Steno - typist, star Thiruvathirai, Mudaliar Arcot Agamudiayar, Government job. Any jathagam important. S. Ramani Sivasankaran, H.C. 22, Annanagar, T.N.H.B. Navalpattu, Trichirapalli - 26.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், அவிட்டம், 23/151, பி.எஸ்ஸி, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல உத்யோகத்தில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: என்.சுப்ரமண்யன், 31, காயத்ரி நகர், ஹஸ்தினாபுரம், சென்னை - 600 064.

■ பிரஹசரணம், கௌசிகம், அவிட்டம் 1ம் பாதம், த.நா. அரசு ஆசிரியர் பணி, பி.எஸ்ஸி, டி.டி.சி. (ரூ. 3000/-) வயது 26, மணமகளுக்கு மத்திய மாநில அரசுப் பணியில் உள்ள பி.ஈ./பி.டெக், வங்கி, மற்றும் நல்ல கம்பெனியில் உள்ள மணமகன் தேவை. என். விசுவநாதன், நெ. 8ஏ, அக்ரஹாரத் தெரு, சங்கராபுரம் - 606 401.

■ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, 27, 165, எல்.ஐ.சி. சேலம் பெண்ணிற்கு BE, CA, MBA, தொழிற்கல்வி படித்த ரூ. 15,000/-க்கு மேல் 31 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. அணுகவும் கே. கணபதி, பிளாட் எண். 39, திலகர் அவென்யு 5வது தெரு, பாலையா கார்டன், மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91.

■ Pillai/Mudaliar groom for 1974/5.4" Swathi, B.E. (computer science) girl. Professionals/CA preferred. Respond Mrs. Kasthuri G., 1008/B, 17th D Cross, Indiranagar II stage, Bangalore - 38. Ph. (Res.) 080 - 5253610.

■ ஐயர், வாத்திமாள், ஸ்ரீவத்சம், மகம், 22/5.8" B.Sc., PGDBA, fair girl seeks alliance from suitable grooms. Subsects no bar. Mr. Suresh, B-1, TVS Apartments, 15, Chari Street, T. nagar, Chennai - 600 017. Ph : 4811400.

■ Smartha, Kannada, Bobburkamme, Brahmin, smart, fair girl, 26/156/BA with computer knowledge, private employed (accounts cum EDP) Coimbatore, Jeshta 2 padha, Athreyasa, invites alliance, professional preferable. Subsects no bar. Contact Sivasubramanian, "Shree Nivas" Site 25, VCS Nagar, GN Mills Post, Coimbatore - 641 029. Ph : 843853.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்க்ருதி, சதயம், மாநில அரசுப் பணி Staff nurse 6000/- 35/160 செ.மீ. மணமகளுக்கு சென்னையில் பணிபுரியும் அரசு/தனியார் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்

பிக்கவும். D. Gopu, 3A, Parthasarathy Nagar 10th Street, Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ மறவர், வயது 26, படிப்பு எம்.ஏ, உயரம் 5.8" மாநிறம், பெண்ணுக்கு மூக்குலத்தோரில் (உட்பிரிவும் சம்மதம்) அரசு பணியிலுள்ள அல்லது நிரந்தர கம்பெனியில் உள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு முகவரி எம்.எஸ். சொக்கலிங்கம், 29, நாச்சியார் பாளையம், உறையூர், திருச்சி - 3. போன் : 761767.

■ திருநெல்வேலி பிராமின், முதலியார் கலப்பு திருமண தம்பதியின் மகள், வயது 26, கேட்டை நட்சத்திரம், 2.5.1972, பி.ஏ. படித்துள்ள (டைப் ரைட்டிங் தமிழ், ஆங்கிலம்) பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஏ.எல். நரசிம்ஹன், எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட், 12, பெருமாள் தெற்கு ரத வீதி, திருநெல்வேலி டவுன். போன் : 334525.

■ Vadama, Kashyapa, Pooram, 26/5.4" B.Com, fair girl, seeks professionals, well employed. Contact : G.V.S. Mani, 27-A, Postal Colony II Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ வேளாளப் பிள்ளை/முதலியார், புனர்பூசம், 26/157/4000/- B.Sc., (convented) குஜராத் மாநிலத்தில் இருக்கும் பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், போட்டோ (திருப்பித் தரப்படும்) குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். K.K. Mudaliar, 'Rekha Smruti', Plot No. 916, Sector 27, Gandhinagar - 382 028, Gujarat.

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Ayilyam (3) M.Sc (Physics), PGDCA, (NIIT), 24/5.2" employed at Coimbatore 4000/- seeks well qualified, well settled grooms. Subsect acceptable. Sathish, 315, Nehru Street, Ramnagar, Coimbatore - 641 009. Phone : 234698, 234701.

■ Hindu Gavara Naidu, 22 yrs, B.Sc, HDSE computer, 5.6" Punarpusam, fair, invites alliance from decent South Tamil nadu origin of same community, below 30 yrs, preferably BE/CA/MCA of Govt./Bank officials. Please send horoscope with complete details to P.O. Box No. 8601, Chennai - 600 041.

■ சோழிய வெள்ளாளர் இனம், 29 வயது, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., பெண்ணிற்கு தகுந்த அரசு/தனியார் பதவியில் உள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: முத்துவேல், 15, வைகை காலனி, அண்ணாநகர், மதுரை-20. சென்னை தொலைபேசி எண் : 2379673

■ Alliance invited for Vadamal, Iyer, Bharadwajam, Moolam 3rd padam, 29/155/B.Sc./PGDCA, PGHRD (MBA), fair, valid passport. Subsects acceptable. V. Ramamurthy, 5/211, Agathiswarar Koil 2nd Street, Pozhichalur, Chennai - 74.

■ சைவப் பிள்ளை, பரணி, 24/5.4"/பி.லிட்., சிவப்பான பெண்ணுக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த அரசு, தனியார் பணி மணமகன் தேவை. ஆர். சிங்காரவேலு, 80/9, சென்ட்ரல் ரெவென்யூ குவார்ட்டர்ஸ், மேற்கு அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை வயது 21, 5.3" ரூ. 2000/- (தனியார் நிறுவனம்) பி.ஏ. (பிஸிக்ஸ்) பெண்ணிற்கு 30 வயதுக்குள் நல்ல வேலையில் உள்ள, அதே இனத்தில் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ்.வி. ஸ்ரீனிவாசன், நெ. 8-ஏ, டாக்டர் சுப்பராயன் நகர் 3வது தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.

■ Groom for Madhwa Kannada, Koundinya, Purvashada girl, 29, M.Com, MNC 9000/- p.m. Pune based boys or transferable preferred. Write to Subba Rao, Flat No. 9, Cauvery Bldg., Opp. KOEL, Gangaram Park, Bopodi, Pune - 411 003.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, ரேவதி, மாநிறம், 24/166/5000/- பாங்க் வேலை பெண்ணிற்கு, PG/professional qualified 31 வயதுக்குட்பட்ட இதே உட்பிரிவினை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஸ்ரீமந்த புத்திரனை தவிர்க்கவும். ஜாதகம், குடும்ப விவரம் அனுப்பவும். சேஷாத்ரி, 4, வீராசாமி காலனி, பி.என். புதூர், கோவை - 41.

■ Vadamal, Kousikam, Kiruthigai, 28/160/SSLC, fair girl seeks well settled Govt./Pvt/business/alliance from same sect. E. Narayanaswamy, 146, South Red Hills Road, Villivakkam, Chennai - 600 049. Ph. 6264244

■ Alliance invited from well settled respectable qualified Telugu Brahmin boys, for finishing graduate, Montesssari trained, good looking, Gowthama, Mulakanadu bride, 22, 5.4" presently working in a school at Chennai. Contact M.R. Gopalakrishna, 6, Ist Street, Nandanam Extn. Chennai - 35. Ph. 4321203.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Thenkalai, Kashyapa, separate alliance for son 31/166/5200/-, Bharani, M.Sc., Ph.D (Maths), PGDCA, lecturer in a private college, fair, clean habits. For daughter, 27/156, Poosam, M.Sc, self employed (Computer courses - project works, commercial packages using own computer, since 1996), fair, one eye artificial (from 3 years). Seeks suitable groom with clean habits. Subsects acceptable. Send details and horoscopes. Box No. 30462

■ Alliance for Iyer, Kalpangirasa, daughter, born 1967, fair, 153 cms, M.Sc. Phd, carrier minded, passport holder. Scientist and son, born 1968, 160 cms, employed EDP executive, clean habits, respond with horoscope, family details to H. Muthukrishnan, 647, 'Krishnas' 7th Cross, Ist Stage, 2nd Block, HBR BDA Layout, Bangalore - 560 084. Ph : 5478402. E-mail: krishnas@blr.vsnl.net.in.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 120/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 60/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)

உலகம் முழுவதும் உஜாலா வெண்மை !



உஜாலா

उजाला | ഉജാല
उजाला | உஜாலா
ಉಜಾಲಾ | ఉజాల
ਉਜਾਲਾ | ઉજાલા
ଉଜାଲା | اجالا
উজালা | اُجالا

உஜாலாவின் துரித செயல்திறன் தண்ணீரில் உடனடியாக கரைகிறது மற்றும் துணிகளின் மீது ஆழமாக செயல்பட்டு பளபளக்கும் வெண்மையை சீராக தருகிறது. துணிகளை மீண்டும் துவைக்கும் போது உடனடியாக அழுக்குடன் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடப்படுகிறது. உஜாலாவை திரும்ப உபயோகிக்கும் போது புதுப்பித்த வெளிச்சம் பரவுகிறது. ஓரல்-டாக்ஸிஸிடி, சரும அரிப்பு ஆகிய டெஸ்டுகளில் தீங்கற்றது மற்றும் சருமத்திற்கு ஹானியற்றது என சர்டிபிகேட் பெற்ற விஞ்ஞான ரீதியான தயாரிப்பு ஆகும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேல், ஜ்யோதி லபாரட்டரீஸின் தயாரிப்பு அல்லவா உஜாலா !

உஜாலா

கேட்டு வாங்கும் போது உஜாலாவைப் போல் தோற்றமளிக்கும் மற்றொன்றுமல்ல தருகிறார்கள் என்பதை உறுதிக் கொள்ளுங்கள்



JYOTHY. LABORATORIES LTD.
MUMBAI - 400 059

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/MS (S) 231/98 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN/MS/(S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka